

LE METIER DE SOPHROLOGUE

INSTITUT DE
SOPHROLOGIE
RHONE ALPES

FORMATION
DU 24 AVRIL 2026
AU 29 MAI 2027

SOMMAIRE

03 QUI NOUS SOMMES ET NOTRE MISSION

04 CHARTE D'ENGAGEMENT

05 REGLES D'ADMISSION

06 LA FORMATION AU METIER

07 PROGRAMME

09 VALIDATION DE LA FORMATION

10 PLANNING - HORAIRES

11 TARIF, LIEU, CONTACT

12 CGV

14 BULLETIN DE CANDIDATURE

L'INSTITUT DE SOPHROLOGIE RHÔNE-ALPES (ISRA), SITUÉ AU CŒUR DE LYON, EST DIRIGÉ PAR MARIE-CLAIRE MARTELLETTI, DIRECTRICE PÉDAGOGIQUE, ET OLIVIA ROUX, DIRECTRICE ADMINISTRATIVE ET REFERENTE HANDICAP . CETTE COLLABORATION, ÉTABLIE EN 2014, CONSTITUE UN LIEU D'ENSEIGNEMENT RECONNU, ENREGISTRÉ AUPRES DE LA PREFECTURE DU RHONE DEPUIS 1986

L'ISRA EST AFFILIÉ À LA FÉDÉRATION DES ÉCOLES PROFESSIONNELLES EN SOPHROLOGIE (F.E.P.S.), QUI VISE À FAIRE RECONNAÎTRE LA FORMATION DE SOPHROLOGUE.

L'ISRA FAIT INTERVENIR UNE DIZAINE DE FORMATEURS, TOUS SOPHROLOGUES, ET SPÉCIALISTES DANS LEURS DOMAINES DE COMPÉTENCES AFIN DE GARANTIR UN NIVEAU DE FORMATION D'EXCELLENCE

L'ISRA OFFRE DES FORMATIONS DE QUALITÉ DEPUIS SA CRÉATION ET OBTENU LA CERTIFICATION QUALIOPI EN OCTOBRE 2020.



**FORMER ET ACCOMPAGNER
DES PROFESSIONNELS EN
SOPHROLOGIE TOUT EN
OFFRANT UN SUIVI
PERSONNALISÉ À NOS
ÉLÈVES**

**PROMOUVOIR LA
RECONNAISSANCE DE
NOTRE PROFESSION**

**FAIRE EVOLUER NOTRE
FORMATION POUR
RÉPONDRE AUX
EXIGEANCES DU METIER
FACE AUX ENJEUX DE LA
SOCIÉTÉ**

NOTRE CHARTE D'ENGAGEMENT



LA QUALITE,
LA TRANSMISSION,
L'ACCOMPAGNEMENT

NOUS NOUS ENGAGEONS À L'ÉCOUTE ET À LA DISPONIBILITÉ POUR RÉPONDRE À TOUTES LES QUESTIONS QUE VOUS VOUS POSEZ AVANT VOTRE ENTRÉE EN FORMATION.

NOUS NOUS ENGAGEONS À LA TRANSPARENCE ET À LA CLARTÉ DE LA TRANSMISSION CONCERNANT LA SOPHROLOGIE, LE FONCTIONNEMENT DE L'INSTITUT, ET À RENCONTRER TOUTES PERSONNES QUI LE SOUHAITERAIENT.

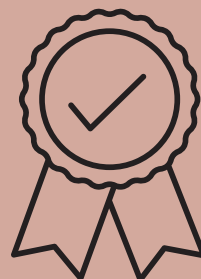
NOUS NOUS ENGAGEONS À NE PAS MODIFIER LES CONDITIONS DE FORMATION PRÉVUES DANS LE PROGRAMME QUE VOUS AVEZ REÇU

NOUS NOUS ENGAGEONS SUR LA QUALIFICATION DE NOS FORMATEURS À L'ÉVOLUTION DE NOS COMPÉTENCES, ET À L'AMÉLIORATION CONSTANTE DE LA QUALITÉ DE NOTRE FORMATION

NOUS NOUS ENGAGEONS À L'ACCOMPAGNEMENT, SELON LES BESOINS, DE CHACUN DE NOS ÉLÈVES PENDANT LA DURÉE DE LEUR FORMATION

NOUS NOUS ENGAGEONS À RESPECTER LES RÈGLES ÉTHIQUES ET DÉONTOLOGIQUES DE LA FEPS .

NOUS NOUS ENGAGEONS AU PARTENARIAT, AU CONSEIL ET À L'ACCOMPAGNEMENT PROFESSIONNEL DE TOUS NOS ÉLÈVES APRÈS LA FIN DE LEUR FORMATION.



REGLES D'ADMISSION



PUBLIC VISE ET EFFECTIF DES PROMOTIONS

La formation proposée par l'Institut de Sophrologie Rhône-Alpes s'adresse à toutes les personnes qui souhaitent devenir sophrologue ou utiliser la sophrologie dans un cadre professionnel.

La Formation Professionnelle est ouverte à tout travailleur ou demandeur d'emploi. Elle entre dans la catégorie des actions d'acquisition, d'entretien et de perfectionnement des connaissances.

Les promotions sont constituées d'une quinzaine de participants maximum pour favoriser la cohésion de groupe.

L'INSTITUT DE SOPHROLOGIE RHÔNE-ALPES organise 2 promotions de Formation Professionnelle par an

PRE REQUIS

Le stagiaire est informé qu'il est préférable de posséder le niveau d'études de niveau IV.

Lors de l'entretien, un membre de l'équipe échange sur les connaissances du candidat sur le métier de sophrologue.

L'inscription à la formation peut se faire jusqu'à la veille de la formation, en fonction des places encore disponibles et sous réserve d'acceptation de la candidature.

Tout handicap doit être précisé mais restera confidentiel.

Vous voulez vous inscrire ? En-ouvrez-nous le bulletin de candidature (en fin de document) accompagné d'un CV et d'une lettre de motivation.

Après étude de votre dossier il vous sera demandé un entretien avec un membre de l'équipe pour valider votre entrée en formation.

LA FORMATION AU METIER DE SOPHROLOGUE

1

OBJECTIFS

Maitriser la méthode sophrologique et développer des compétences d'accompagnement à la relation d'aide pour devenir sophrologue professionnel. Pour cela nous préparons le candidat à valider 3 blocs de compétences.

DC 1 : animer une séance de sophrologie devant un groupe

DC 2 : animer un entretien pré- sophronique et analyse de la demande

DC 3 : construire un projet d'accompagnement d'un groupe (stage d'application dans une structure publique ou privée)

2

PEDAGOGIE

Notre Formation apporte les compétences théoriques, techniques, et pratiques propres à la méthode, qui permettent au sophrologue de se définir comme un professionnel à part entière.

La Formation est dite « vivantielle », c'est-à-dire qu'elle s'articule autour du vécu de la personne. Elle comporte une majorité de pratiques (environ 2/3). Chaque exercice est montré et pratiqué ensuite par les stagiaires pour favoriser l'intégration. Des supports de cours sont remis à chaque module. L'enregistrement des pratiques est recommandé.

Ces pratiques s'articulent autour de 2 axes de travail :

- Les stimulations corporelles
- Les visualisations ou imageries mentales

Elles sont organisées en 4 chapitres que l'on nomme "degrés":

1er degré -le présent, 2eme degré -le futur, le 3eme degré -le passé et le 4 eme degré -la totalisation.

L'espacement entre chaque stage est destiné à permettre l'entraînement personnel indispensable à l'intégration de toutes les pratiques des 4 degrés de la méthode. La durée de la formation ne peut donc être réduite.

3

MOYENS MIS EN OEUVRE

Salle de cours adaptée au nombre de participants et équipée: chaises, paper-boards, feutres, vidéoprojecteur. Des supports de cours sont remis à chaque module et/ou en amont et /ou en aval, en fonction du formateur.

PROGRAMME

Contenu des Sessions

Session 1 : Théorie et pratique du 1er degré (7 jours)

- Les concepts : 3 principes, 2 lois, 3 buts
- Les pratiques associées au 1er degré (RD et techniques spécifiques)
- Entraînement pratique à l'animation de techniques sophrologiques
- Consolidation et ancrage

Session 2 : Anatomie (1 jour)

- Système locomoteur, nerveux et système nerveux autonome
- Système ventilatoire – mécanique de l'inspiration et de l'expiration
- Squelette et système musculaire et postural
- La peau
- Système parasympathique et homéostasie
- Neurone, neurogénèse et neuroplasticité

Session 3 : Théorie et pratique du 2ème degré (5 jours)

- Méthodologie du 2ème degré
- Les pratiques associées au 2ème degré (RD et techniques spécifiques)
- Entraînement pratique à l'animation de techniques sophrologiques
- Consolidation et ancrage

Session 4 : Mise en pratique du 1er et 2ème degré (3 jours)

- Conduite de pratiques du 1er et 2ème degré
- Consolidation et encrage
- Présentation de la sophrologie à différents publics en sous groupe
- Présentation de la FEPS et du paysage de la sophrologie ainsi que de son actualité.

Session 5 : Théorie et pratique du 3ème degré (5 jours)

- Les pratiques associées au 3ème degré (RD et techniques spécifiques)
- Entraînement pratique à l'animation de techniques sophrologiques
- Consolidation et ancrage

Session 6 : La neurophysiologie du stress (1 jour)

- Définition, mécanismes, conséquences
- Stress sur les plans physiologique et biologique, émotionnel et psychologique, mental
- Identification des différents facteurs de stress et besoins associés
- Stress chronique, burn out
- Mises en pratique et étude de cas

Session 7 : Théorie et pratique du 4ème degré (3 jours)

- Les pratiques associées au 4ème degré (RD et techniques spécifiques)
- Entraînement pratique à l'animation de techniques sophrologiques
- Consolidation et ancrage

Session 8 : Physiologie de la douleur (1 jour)

- Mécanismes de la douleur, douleurs chroniques et aiguës
- Mise en pratique et études de cas



PROGRAMME

Session 9 : Psychotrauma (1 jour)

- Présentation de l'ensemble des troubles psychiques immédiats, post puis chronique
- Quelle posture adopter en sophrologie

Session 10 : Mise en pratique du 1er, 2eme, 3 eme et 4ème degré (3 jours)

- Mise en situation : conduite de pratiques des 1er, 2ème, 3ème et 4ème degrés
- Consolidation et ancrage
- Posture du sophrologue
- Code déontologie de la FEPS

Session 11 : Apprendre à construire et adapter un programme d'accompagnement autour des 4 degrés en théorie et l'application en situation professionnelle (2 jours)

- Construction de protocoles en fonction de la demande
- Adaptation des relaxations dynamiques
- Préparation du stage d'application

Session 12 : Entretien pré-sophronique et analyse de la demande (4 jours)

- Théorie sur l'écoute active
- Mise en situation et évaluation

Session 13: Mieux comprendre les mécanismes du sommeil et ses troubles (2 jours)

- Théories sur les mécanismes du sommeil et ses troubles.
- Préparer des ateliers et des séances sur la thématique du sommeil
- Mise en situation
- Études de cas

Session 14 : Confiance et Estime de soi (2 jours)

- Théorie sur les concepts de confiance et d'estime de soi
- Causes et conséquences d'une mauvaise estime de soi
- Place et rôle du sophrologue sur ce chemin d'accompagnement
- Préparer des ateliers et des séances sur la thématique du sommeil
- Mise en situation
- Études de cas

Session 15: L'accompagnement au changement en sophrologie (2 jours)

- Les paradigmes du changement individuel et collectif
- Identifier les étapes du changement
- Lever les peurs et les résistances
- Mise en situation
- Études de cas

Session 16 : Les émotions (2 jours)

- Histoire des émotions : approche physiologique, approche sociale
- Identifier les besoins pour des comportements plus conscients
- Pédagogie émotionnelle
- Posture du sophrologue comme éducateur à l'éveil émotionnel
- Études de cas

MODALITES D'ÉVALUATION



Les évaluations de la formation au métier de sophrologue permettent d'attester des compétences, des aptitudes et des connaissances nécessaires à l'exercice de la profession.

Pour accéder à la validation, le candidat doit avoir :

- Suivi 300 heures de cours minimum
- Satisfait à toutes les évaluations orales et écrites et en obtenant au moins 70% d'acquisition des connaissances :

Evaluations écrites sur l'ensemble de la formation sous forme de questionnaires avec auto-corrrection.

Présentation d'une autoanalyse écrite à travers l'expérimentation des 4 degrés de la méthode : description des sensations, des perceptions et des prises de conscience du stagiaire au cours des entraînements.

DC1 Evaluation orale " animer une séance de sophrologie devant un groupe"
Mise en situation portant sur l'animation d'une pratique devant un groupe et un évaluateur.
20 à 30 minutes de mise en situation et 10 minutes d'auto-évaluation du candidat et retour de l'évaluateur.

DC2 Evaluation orale " animer un entretien pré-sophronique et analyse de la demande"
Mise en situation portant sur l'animation d'un entretien avec un individu devant un groupe et un évaluateur.
20 à 30 minutes de mise en situation et 10 minutes d'auto-évaluation du candidat et retour de l'évaluateur.

DC3 Evaluation écrite : " construire un projet d'accompagnement"
Mise en situation portant sur l'accompagnement d'un groupe de volontaire en sophrologie.
Cette mise en situation se réalise sur site avec une convention de stage, d'une durée de 10 à 14 heures (soit 10 à 14 séances de sophrologie collective). Un rapport de stage est remis ensuite à la directrice pédagogique pour évaluation.

Conditions d'accès au dispositif d'évaluation :

Afin que les candidats à besoins spécifiques puissent réaliser les évaluations dans les conditions équitables, l'ISRA mettra en place les moyens nécessaires tant en ce qui concerne la durée que les moyens matériels et humains, sans modifier les contenus des épreuves, pour maintenir le niveau d'examen requis ; à condition que la demande soit formulée et l'avis médical présenté au moment de l'inscription de la certification.

PLANNING - LE METIER

LES FONDAMENTAUX

MODULE A | VENDREDI 24 ET SAMEDI 25 AVRIL 2026
MODULE B1 | VENDREDI 15 ET SAMEDI 16 MAI 2026

MODULE B2 | VENDREDI 29 ET SAMEDI 30 MAI 2026
MODULE B3 | VENDREDI 12 ET SAMEDI 13 JUIN 2026

MODULE B4 | VENDREDI 26 ET SAMEDI 27 JUIN 2026
MODULE B5 | VENDREDI 10 ET SAMEDI 11 JUILLET 2026
MODULE B6 | VENDREDI 4 ET SAMEDI 5 SEPTEMBRE 2026

MODULE B7 | JEUDI 17, VENDREDI 18 ET SAMEDI 19 SEPTEMBRE 2026

MODULE C1 | VENDREDI 2 ET SAMEDI 3 OCTOBRE 2026
MODULE C2 | VENDREDI 16 ET SAMEDI 17 OCTOBRE 2026
MODULE C3 | VENDREDI 6 ET SAMEDI 7 NOVEMBRE 2026

MODULE C4 | VENDREDI 27 ET SAMEDI 28 NOVEMBRE 2026
MODULE C5 | VENDREDI 18 ET 19 DECEMBRE 2026

MODULE C6 | JEUDI 21, VENDREDI 22 ET SAMEDI 23 JANVIER 2027

SOIT 30 JOURS - 210 HEURES

12 MODULES DE 14H00 ET 2 MODULES DE 21H00

LA PROFESSIONNALISATION

MODULE 1 | VENDREDI 5 ET SAMEDI 6 FEVRIER 2027

MODULE 2 | VENDREDI 19 ET SAMEDI 20 FEVRIER 2027
MODULE 3 | SAMEDI 6 MARS 2027
MODULE 4 | VENDREDI 19 ET SAMEDI 20 MARS 2027
MODULE 5 | SAMEDI 3 AVRIL 2027

MODULE 6 | VENDREDI 16 ET SAMEDI 17 AVRIL 2027
MODULE 7 | VENDREDI 14 ET SAMEDI 15 MAI 2027
MODULE 8 | VENDREDI 28 ET SAMEDI 29 MAI 2027

SOIT 14 JOURS - 98 HEURES
7 MODULES DE 14H00

SOIT UN TOTAL DE 210 + 98 = 308 HEURES DE FORMATION

HORAIRES

9 H - 12 H 30 | 13 H 30 - 17 H 00

TARIFS, LIEU, CONTACT



1 TARIFS

Le tarif de la formation au métier s'élève à 5544 €.

Nous avons conscience que cette formation représente pour vous un investissement personnel et financier important. Pour faciliter votre gestion, les règlements se font de manière échelonnées, soit :

750€ à régler lors de la signature de votre contrat de formation puis 750€ un mois avant de débiter la formation.

Le solde des règlements s'échelonne en 12 mensualités de 337 €.

C'est une proposition d'étalement du paiement mais nous pouvons nous adapter à d'autres propositions de votre part.

Ces tarifs comprennent les frais pédagogiques et les documents de formation.

L'échéancier détaillé vous est remis au reçu de votre dossier d'inscription.

2 LIEU

La formation se déroule au :

CENTRE INTERNATIONAL DE SEJOUR DE LYON -CISL – 103 boulevard des Etats-Unis 69008 LYON
Cette association à but non lucratif loi 1901 » Ethic Etapes – CISL – Lyon « s'inscrit, depuis plus de 50 ans, dans l'univers du tourisme social avec la volonté de privilégier les jeunes et les personnes en situation de handicap. Elle a pour vocation d'assurer l'accueil et l'hébergement pour de courts séjours de groupes de personnes françaises et du monde entier.

Ce lieu d'hébergement touristique contribue activement à réduire ses incidences sur l'environnement par la promotion de l'utilisation de sources d'énergie renouvelables, l'économie d'énergie et d'eau et par la réduction de ses déchets. Certifié AFNOR Ecolabel Européen FR/O25/174.

Vous trouverez hébergement et restauration sur place.

Pour réserver une chambre : 04 37 90 42 42 ou info@cis-lyon.com (en précisant que vous êtes inscrit à la formation de l'Institut de sophrologie Rhone Alpes).

Ces locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.

3 CONTACTEZ-NOUS

Adresse : Le FORUM, 27 rue Maurice FLANDIN 69003 LYON

Mail : sophrologie.rhonealpes@gmail.com

Tel : 06 56 82 60 10

Le stagiaire souhaitant arrêter sa formation doit en faire part par courrier avec accusé de réception à ISRA. Le service comptable de ISRA effectue un bilan financier permettant de calculer ce qui a été consommé par le stagiaire en terme d'heures de formation et le total des mensualités déjà versées. Si ce calcul fait apparaître un trop perçu, ISRA remboursera la différence au stagiaire. Si le calcul est en défaveur du stagiaire, ce dernier versera la différence à ISRA. Ce calcul est exposé par courrier au stagiaire en toute transparence. L'arrêt de formation ne donne donc lieu à aucune pénalité.

ANNULATION OU REPORT DE LA FORMATION

Si le nombre de stagiaires inscrit à une formation est jugé insuffisant, l'ISRA se réserve le droit d'annuler cette formation pour des raisons pédagogiques au plus tard 3 semaines avant la date prévue. L'ISRA s'engage à prévenir au plus tôt chaque stagiaire.

L'ISRA se réserve le droit de reporter la formation, de modifier le lieu de son déroulement, le contenu de son programme si des circonstances indépendantes de sa volonté l'y obligent.

Toute demande d'annulation d'une inscription à l'initiative du stagiaire doit être notifiée par écrit et par lui-même.

VALIDATION DE LA FORMATION

La validation de la formation est effectuée par l'ISRA selon des modalités qui sont définies dans la convention ou le contrat signé entre ISRA et le stagiaire. Les décisions prises lors de la validation sont souveraines et l'ISRA n'a pas à justifier ses décisions. La validation de la formation initiale entièrement complétée débouche sur le diplôme de sophrologue l'ISRA.

Dans le cas où le stagiaire n'est pas validé, l'ISRA peut s'il le décide et selon chaque cas proposer au stagiaire de représenter sa demande de validation. Pour cela l'ISRA peut demander le suivi par le stagiaire de formation complémentaire.

Dans le cas où, à l'issue de la formation, le stagiaire ne serait pas validé et dans l'impossibilité de se représenter par décision de l'ISRA le stagiaire ne peut prétendre à aucun remboursement ou indemnité du fait de cette non validation. La décision de l'ISRA est souveraine.

REGLEMENT INTERIEUR, RESPONSABILITE ET CONFIDENTIALITE :

Lors de son inscription le stagiaire reçoit un exemplaire du règlement intérieur de l'ISRA qu'il doit lire, approuver et signer.

L'ISRA se réserve le droit de refuser toute inscription pour motif légitime suite à l'entretien motivationnel. Ces motifs sont non discriminatoires.

L'ISRA s'engage à conserver toute confidentialité en rapport avec son stagiaire qui s'engage lui-même à garder confidentielles toutes les informations issues des autres stagiaires ou tout autre participant aux différentes actions de formation.

INFORMATIQUE ET LIBERTÉ

Toutes les données personnelles indispensables à l'inscription du stagiaire (identité, numéro de téléphone, adresse mail et postale, profession, date de naissance, adresse mail) sont recueillies pour la gestion de son dossier, pour les informations concernant la formation continue de l'ISRA et toutes informations en lien avec le métier de sophrologue. Conformément à la loi n°78-17 du 6 janvier 1978 modifiée relative à l'informatique et aux libertés, le Client dispose d'un droit d'accès et de rectification en adressant un courrier à l'adresse suivante : l'ISRA, le forum, 27 rue Maurice Flandin 69003 LYON

L'ISRA s'engage à ne pas utiliser vos données personnelles à d'autres fins que celles prévues.

COMPÉTENCE - CONTESTATION

Les conditions générales détaillées dans le présent document sont régies par le droit français. En cas de litige survenant entre le client et l'ISRA à l'occasion de l'interprétation des présentes ou de l'exécution du contrat, il sera recherché une solution à l'amiable. A défaut, les Tribunaux de Lyon seront seuls compétents pour régler le litige.

« En signant la présente, je reconnais avoir pris connaissance et accepté les termes et les conditions générales de vente »

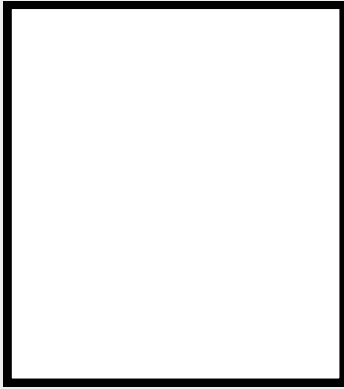
Lieu et Date :

.....

Nom et Prénom

.....

Signature



**BULLETIN DE CANDIDATURE
METIER DE SOPHROLOGUE
DU 24 AVRIL 2026 AU 29 MAI 2027
PROMOTION 93**



**LE FORUM,
27 RUE MAURICE FLANDIN
69003 LYON
TÉL : 06 56 82 60 10**

NOM :

PRÉNOM :

DATE DE NAISSANCE :

ADRESSE :

E-MAIL :

TÉLÉPHONE PORTABLE :

ETUDES SUIVIES : (SCOLAIRES, UNIVERSITAIRES, DIPLÔMES OBTENUS :

Je joins à ce bulletin

- 1 photo d'identité
- Mon Curriculum Vitae
- Ma lettre de motivation
- Les conditions générales signées

Date :

Signature :