



**IFSMS**

siège social. 14, rue Charles V – 75004 PARIS

Tel. 05.87.43.08.08 - 06 23 42 13 21

[www.ifsms.com](http://www.ifsms.com)

[formation@ifsms.com](mailto:formation@ifsms.com)

# Institut Français de Sophrologie et du Métier de Sophrologue

## Documentation

Annexe au contrat de formation professionnelle

**Notre formation prépare à la Sophrologie et au métier de sophrologue, elle apporte les compétences théoriques, pratiques et techniques permettant l'exercice de la profession.**



## Sommaire

La Sophrologie	page 4
Débouchés et champs d'application	page 5
Qui sommes-nous ?	page 6
Déroulement de la formation	page 7
Les objectifs de la formation	page 8
Le cycle fondamental	page 9
Programme du cycle fondamental	page 10
Modalités et coûts cycle fondamental	page 11
Calendriers cycle fondamental	page 12
Le cycle supérieur/spécialisations	page 14
Modalités et coûts cycle supérieur/spécialisations	page 15
Bulletin d'inscription cycle fondamental	page 16

# La Sophrologie

La Sophrologie est une méthode créée par le Professeur Alfonso Caycedo en 1960.

La recherche phénoménologique et existentielle constituent les bases scientifiques de la Sophrologie. Le terme Sophrologie désigne une discipline dont la définition donnée par A.Caycedo est la suivante “Science qui étudie la conscience et les valeurs de l'existence de l'être, par des procédés qui lui sont propres et originaux.”

En 1977 A. Caycedo ouvre la Sophrologie à la prophylaxie sociale (déclaration de Récife 1977).

**La Sophrologie, comme toutes les sciences,  
trouve ses fondements au travers de lois et de principes.**

## **Les trois principes fondamentaux de la Sophrologie :**

- Amener le schéma corporel à plus de réalité vivante et dynamique (harmonise la relation corps-esprit) ;
- Renforcer et développer l'action du positif (la Sophrologie adopte cette option : toute action positive dirigée vers la conscience se répercute positivement sur l'ensemble de l'être) ;
- Etre dans sa réalité objective (prendre en compte les circonstances telles qu'elles se présentent à l'endroit et à l'instant où nous nous trouvons).

## **La Sophrologie est une méthode précise qui repose sur un ensemble de techniques qui lui sont propres :**

- La relaxation dynamique permet à chacun de renforcer sa relation à l'espace.
- Les techniques spécifiques développent et renforcent les structures de l'être dans le temps.
- Chaque individu renforce l'ensemble des structures qui lui sont propres grâce à l'entraînement et l'expérience.

## **Les objectifs de la Sophrologie :**

- Mobiliser les forces de vie en chacun de nous ;
- Identifier et renforcer nos qualités, nos compétences et ressources ;
- Trouver l'équilibre entre nos émotions, nos pensées et nos comportements et ainsi avoir les outils pour mieux gérer les événements du quotidien.

## **Les débouchés professionnels du sophrologue** *La Sophrologie est aujourd'hui une profession à part entière.*

Depuis 50 ans, la Sophrologie n'a cessé d'élargir ses champs d'application et de montrer son efficacité. Du domaine clinique (thérapeutique), elle s'est étendue aux domaines socio-prophylactiques (non thérapeutiques) : sport, pédagogie, prévention, gestion du stress, développement personnel...

### **Le Sophrologue**

Qu'il exerce la Sophrologie en complément de son activité professionnelle ou comme un métier à part entière, le sophrologue est un professionnel qualifié. Par sa solide formation et l'entraînement qu'il pratique lui-même, il va accompagner toute personne qui fait appel à lui, dans les changements, les prises de décisions, l'amélioration de sa qualité de vie et la réalisation de ses objectifs, mais aussi l'aider à la découverte, l'identification, le renfort de ses compétences et potentiels.

### **Les champs d'application de la Sophrologie**

La Sophrologie est source de créativité aussi la liste ci-dessous est loin d'être exhaustive..

- ***Sophrologie et professionnels de la santé*** : médecins, sages-femmes, infirmiers, psychologues, dentistes, orthophonistes, masseurs-kinésithérapeutes... qu'ils exercent en cabinet ou en milieu hospitalier trouvent dans la Sophrologie une méthode structurée et un véritable outil d'accompagnement et de responsabilisation de leurs patients.

- ***Sophrologie et enseignement*** : Pédagogues, enseignants, éducateurs... trouveront dans la méthode les moyens de construire leur modèle pédagogique avec une nouvelle approche. De nombreuses expériences, de la maternelle à l'université, dans le cadre familial ordinaire ou en institutions spécialisées, ont montré l'intérêt dans tous ces domaines d'un accompagnement par la Sophrologie.

lutte contre l'échec scolaire, lutte contre la fatigue scolaire, les insomnies et autres manifestations de l'anxiété et du stress, accompagnement scolaire et universitaire, préparation aux examens, préparation à la vie active, développement de la concentration, des capacités mnésiques et d'attention, réduction de l'agitation et des comportements agressifs, facilitation à la prise de parole, éveil de l'imaginaire et de la créativité, aide à l'intégration des transformations du corps...

- ***Sophrologie et sport*** : à la fin des années 60 les techniques sophrologiques sont adaptées au sport. Aujourd'hui de nombreuses Médailles Olympiques sont dues à son travail. La Sophrologie s'adresse tant au sportif de compétition qu'au sportif amateur : amélioration des habiletés mentales, de la concentration et de l'attention, des capacités physiques, de la capacité de récupération après l'effort (plus rapide et plus efficace), de la cohésion d'équipe, aide à lutter contre le découragement et le surentraînement...

- ***Sophrologie et monde du travail*** : face aux exigences de la vie socio-professionnelle et à l'accélération du rythme de vie, les responsables d'entreprise, les personnels d'encadrement, découvriront dans la Sophrologie un outil de qualité qu'ils pourront destinés à la gestion des ressources humaines sur le lieu de travail ainsi qu'à la régulation de leur propre fonction et charge de travail tels que : gestion du stress, gestion de la fatigue, adaptation aux changements, gestion du temps, gestion des tensions, conditions de travail, management, concentration, efficacité, mémoire, motivation, réalisation, apprentissage, communication...

- ***Sophrologie prévention, régulation, gestion du stress*** : pour les professionnels qui interviennent dans le domaine social et préventif, la Sophrologie s'adresse à toute personne de tout âge qu'elle soit dans la recherche d'un mieux-être, d'une meilleure connaissance de soi ou pour répondre à des difficultés avérées ou appréhendées.

## Qui sommes nous ?

Extrait dossier presse

### Une formation diplômante à la Sophrologie en Limousin

L'institut Français de Sophrologie et du Métier de Sophrologue créé pour promouvoir la Sophrologie et le Métier de Sophrologue dispense, principalement en région, des formations professionnelles en Sophrologie.

**La région Limousin** ne bénéficiait pas jusqu'alors d'une telle offre...

...**En ouvrant** des promotions à **Limoges** l'IFSMS permet l'accès, au plus grand nombre, d'une **formation qualifiante en Sophrologie.**

### L'Institut Français de Sophrologie et du Métier de Sophrologue a pour vocation :

- Transmettre les savoirs théoriques et pratiques propres à la Sophrologie et ainsi contribuer au développement d'un métier en pleine expansion ;
- Diffuser et faire connaître la Sophrologie dans le respect des valeurs qui la fondent ;
- Permettre à ses stagiaires de consolider leurs acquis, leur apporter un accompagnement à tous les stades de leur évolution ;
- Informer et accompagner les sophrologues dans leur pratique professionnelle.

### Notre équipe pédagogique



**Véronique de Luca** est : Directrice de l'IFSMS,  
Sophrologue diplômée - Coach – Responsable de formation,  
Adhérente au Syndicat des Sophrologues Professionnels,  
Initiée et formée à la Sophrologie dès le début des années 80, passionnée par son métier elle met tout en oeuvre pour transmettre et promouvoir une Sophrologie responsable.



**Nathalie de Luca** est : Masseur Kinésithérapeute D.E,  
Spécialisée Micro Kinésithérapie  
Kinésithérapie énergétique & Réharmonisation énergétique,  
Professeur de yoga traditionnel,  
Spécialisée en traditions orientales...



**Nos intervenants** sont : Sophrologues, enseignant, psychothérapeute, infirmier(e)...  
tous des professionnels responsables et compétents dans leurs domaines.



## Le déroulement de la Formation

La formation de l'IFSMS a une visée professionnelle elle s'adresse :

- aux professionnels qui souhaitent acquérir une spécialisation pour dynamiser leurs professions initiales : santé, relation d'aide, pédagogues, éducateurs, enseignants, travailleurs sociaux, coach, entraîneur sportif, responsable d'entreprise, cadres...
- aux personnes qui souhaitent acquérir et créer un nouveau métier dans un but d'installation.

L'admission se fait après l'étude du dossier de candidature permettant de mesurer et de valider le bon choix de la démarche et l'engagement du candidat.

Son programme inclut le tronc commun propre aux écoles de formation en Sophrologie, il consiste en :

- apports théoriques : tant généralistes que sophrologiques,
- méthodologie,
- apports pratiques, ateliers de mises en situation des stagiaires,
- support de cours, et enregistrement de guidances sont fournis aux stagiaires à chaque degré,
- évaluations formatives continues, objectifs et fiche de travail personnel,
- stage de mise en situation professionnelle (rapport de stage),
- construction du projet professionnel,
- une supervision régulière complète la formation.

La formation entièrement complétée (cycle fondamental + cycle supérieur) totalise **728 heures dont 430 heures en présentielle** et 298 heures d'intégration .

**Le cycle fondamental** se déroule sur deux années il compte 256 heures de formation (cours et ateliers) ainsi que 180 heures de pratiques et travail personnel auxquelles s'ajoute un stage pratique de 12 heures et des supervisions.

Deux promotions débutent chaque année, l'une au printemps, l'autre à l'automne.

Ce cycle donne accès au **certificat de Sophrologie**.

**Le cycle supérieur** compte 162 heures de spécialisations (cours et ateliers) auxquelles s'ajoutent 132 heures de pratiques et travail personnel. Il s'adresse aux Sophrologues et à tous ceux qui ont validé le cycle fondamental.

Ce cycle donne accès au **diplôme de Sophrologue**.

**Un nouveau programme de modules de spécialisations est édité chaque année.**

## **Les objectifs de la formation**

La formation dispensée par notre institut répond aux recommandations des Etats Généraux de la Formation en Sophrologie conduits par le Syndicat des Sophrologues Professionnels. Elle vous prépare à la Sophrologie et au métier de sophrologue, elle vous apporte les acquisitions théoriques, méthodologiques et pratiques fondamentales de la Sophrologie dite “Caycédienne”.

Outre les méthodologies de base, l'attitude phénoménologique et relationnelle que vous aurez appris à maîtriser, vous serez en mesure d'élaborer des étapes de travail et d'utiliser les techniques sophrologiques adaptées en tenant compte des spécificités des personnes que vous accompagnerez et de votre environnement professionnel.

Vous saurez transmettre les moyens, à chacun, de stimuler ses propres capacités, de percevoir ses ressources et les mettre en oeuvre pour gérer les impacts sur les conditions de vie, de travail...

Notre enseignement en puisant dans la boîte à outils sophrologique vous facilite l'acquisition des connaissances et compétences : vous êtes acteur de votre évolution, la Sophrologie dans notre formation étant à la fois une fin et un moyen.

### **A l'issue de votre formation validée vous pourrez exercer la Sophrologie :**

- en tant que sophrologue praticien ;
- en intégrant la Sophrologie dans votre activité professionnelle (professionnels de la santé, du sport, de l'enseignement...);
- en animant des stages ou des ateliers ;
- en dirigeant des groupes d'entraînement régulier

Les supervisions sont assurées par des professionnels retenus pour leurs compétences en adéquation avec le projet de chacun.

**Notre formation compte deux cycles : un cycle fondamental et un cycle supérieur.**

## Le cycle fondamental Contenu

Le cycle fondamental compte 31 jours de formation répartis sur 16 ou 18 mois, soit 10 modules

Module 1	2 jours - Introduction à la formation, mise en place. Initiation aux premières pratiques.
Modules 2 à 4	3X3 jours - L'accent est porté particulièrement sur la découverte des fondamentaux et l'expérimentation. Théories et acquisitions des 1er et 2e degrés. Techniques et Théories clés Guidances Relaxation Dynamique 1 et 2 Guidances Techniques spécifiques de présentation et de futurisation.
Module R.E.V1	4 jours – Révisions, Evaluations et Validation des acquisitions et guidances 1er et 2e degrés.
Modules 5 à 8	3X3 jours- Appropriation des principes et lois Valeurs et intentionnalité. Théorie et technique “Approche Centrée sur la Personne” Théories et acquisitions des 3e et 4e degrés. Guidances Relaxation Dynamique 3 et 4 Guidances Techniques spécifiques de prétérisation et totalisation.
Module R.E.V2	4 jours – Révisions, Evaluations, Validation des acquisitions et guidances de l'ensemble de la formation.

Les inter-sessions sont indispensables au travail d'entraînement personnel requis pour l'intégration de la méthode. Ce travail s'inscrit dans la durée totale de la formation. Il consiste en :

Entraînement à la méthode, phénodescriptions,  
Lectures, recherches, Auto-évaluations.  
Le cas échéant introduction progressive de la méthode dans la sphère professionnelle à partir du module 5.

Ce cycle représente un total de 448 heures dont 268 heures en présentiels réparties comme suit :

256 heures (cours et ateliers)  
12 heures de stage pratique\*  
180 heures minimum du travail personnel requis

*\*Les 12h de stage effectuées à l'issue de la formation dans une structure au choix du stagiaire donneront lieu à un rapport de stage  
En plus des évaluations continues, la phénodescription générale et le rapport de stage entreront dans les critères de validation de la formation.*

<b>Le cycle fondamental validé donne accès au <b>certificat</b> de praticien en Sophrologie.</b>
--

Les groupes sont limités à 12 personnes, les pratiques et les cours peuvent être enregistrés à l'exception des feed-back soumis à la règle de confidentialité.

## Programme du Cycle fondamental

<p><b>Contenu : Théorie, méthodologie</b></p> <p><b>Modules 1 à 8</b> Cadre et règles de fonctionnement Historique – Origines – Etymologie Définition - Principes fondamentaux et lois Anatomie - Physiologie - Respiration Schéma corporel - Schéma existentiel Théories et techniques clés Principales techniques de relaxation Etats et niveaux de conscience Bases de la phénoménologie Sommeil - Niveau sophroliminal - Terpnos logos Vivance phronique et répétition vivantielle Sensations Stress théorie de base Base de l'écoute active centrée sur la personne</p> <p><b>Modules 5 à 8</b> Les émotions (I.E) L'alliance, lexique, sémantique Mémoire capacité de la conscience Intentionnalité – Intuition - Créativité Tridimensionnalités - Relation espace et temps Approche Centrée sur la Personne (Carl Rogers) Stress et Sophrologie Etudes de cas, élaboration d'une séance, préparation au stage de fin de cycle Exercice de la profession, éthique, déontologie Champs d'application - installation, réglementation.</p>	<p><b>Contenu : Pratique</b></p> <p><b>Relaxations Dynamiques</b> Relaxation Dynamique du 1<sup>er</sup> degré Relaxation Dynamique du 2<sup>e</sup> degré</p> <p><b>Techniques spécifiques</b> Activations respiratoires Sophronisations de Base Sophro Respiration Synchronique Sophro Déplacement du Négatif Sophro Présence Immédiate Sophro Substitution Sensorielle Sophro Stimulation Projective Sophro Programmation du Futur Sophro Acceptation Progressive Sophro Correction Sérielle</p> <p><b>Relaxations Dynamiques</b> Relaxation Dynamique du 3<sup>e</sup> degré Relaxation Dynamique du 4<sup>e</sup> degré</p> <p><b>Techniques spécifiques</b> Sophro Mnésie libre et Senso-Perceptive Sophro Stimulation Mnésique Sophro Substitution Mnésique Entraînement sophrologique de la mémoire Tridimensions Sophro Présence des Valeurs</p>
<p style="text-align: center;"><b>Module R.E.V 1 (situé entre les modules 4 et 5)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Module R.E.V 2 (situé entre module 8 et stage)</b></p> <p style="text-align: center;">Ces modules sont consacrés aux Révisions, à l'Evaluation et à la Validation des acquisitions.</p> <p style="text-align: center;">Les évaluations qualitatives apportent au stagiaire l'assurance d'avoir bien intégré les éléments relatifs à la formation.</p>	

## **Modalités et coût de la formation en Sophrologie Cycle fondamental**

### **Modalités d'inscription :**

Les inscriptions sont prises en compte accompagnées du **bulletin d'inscription** dûment complété et signé, d'un **C.V** et d'une **lettre de motivation**.

L'admission s'effectue sur dossier. Compte tenu du nombre de demandes et de places limitées celles-ci sont attribuées par ordre d'arrivée.

Après acceptation de votre dossier vous recevrez un courrier de confirmation accompagné du règlement intérieur, du contrat de formation et d'un échéancier ces documents sont à nous retourner signés.

### **Modalités de règlement :**

Le coût\*\* de la formation de sophrologue **“Cycle fondamental”** est de (\*prix nets) :

3100 € (prise en charge individuelle)

4030 € (prise en charge organismes payeurs)

*\*\*Ce tarif sera modifié à compter de la promotion printemps 2011*

Un acompte de 220 € est à régler selon les dispositions prévus à l'art.5 du contrat de formation, le paiement du solde est échelonné selon un échéancier mensuel débutant le premier mois de la formation et se terminant le dernier mois de cette même formation.

L'ensemble de la formation de sophrologues proposée par l'**IFSMS** se déroule à Limoges.

### **Horaires :**

Les sessions de formation se déroulent de 9h à 12h30 et de 13h45 à 18h30

Nous sommes à votre entière disposition pour vous accompagner dans votre choix et répondre à toute question que vous jugerez utile, n'hésitez pas à entrer en contact avec nous par tout moyen à votre convenance courrier, mail, téléphone ou en prenant rendez-vous avec nous.

\*En tant qu'organisme de formation professionnelle continue les frais de formation sont exonérés de TVA.



**Cycle fondamental**

**Promotion automne 2010**

(deux groupes A et B)

<b>Promotion L.C.F_10_02 groupe A</b>	
Vendredi 10 et samedi 11 septembre 2010	<b>Module 1</b> - (2 jours) <i>Introduction et premières pratiques</i>
Ven. 5, sam. 6, dim. 7 novembre 2010	<b>Module 2</b> - (3 jours) <i>1<sup>er</sup> degré</i>
Ven.14, sam. 15, dim. 16 janvier 2011	<b>Module 3</b> - (3 jours) <i>1<sup>er</sup> degré - 2<sup>e</sup> degré</i>
Ven. 25, sam. 26, dim. 27 février 2011	<b>Module 4</b> - (3 jours) <i>2<sup>e</sup> degré</i>
Sam. 10, dim. 11, lun. 12, mardi 13 avril 2011	<b>Module R.E.V.1</b> - (4 jours) <i>Evaluation et validation des acquisitions 1<sup>er</sup> et 2<sup>e</sup> degrés</i>
Ven. 24, sam. 25, dim. 26 juin 2011	<b>Module 5</b> - (3 jours) <i>3<sup>e</sup> degré</i>
Ven. 2, sam. 3, dim. 4 septembre 2011	<b>Module 6</b> - (3 jours) <i>3<sup>e</sup> degré - 4<sup>e</sup> degré</i>
Ven. 28, sam. 29, dim. 30 octobre 2011	<b>Module 7</b> - (3 jours) <i>4<sup>e</sup> degré</i>
Ven. 16, sam. 17, dim. 18 décembre 2011	<b>Module 8</b> – (3 jours) <i>Ateliers “A.C.P” Préparation au stage de fin de cycle</i>
Mar. 31 janvier, mer. 1, jeu. 2, vend. 3 février 2012	<b>Module R.E.V.2</b> - (4 jours) <i>Evaluation et Validation des acquisitions de l'ensemble de la formation</i>
<b>Stages d'application (12h)</b> Structure et dates au choix du stagiaire.	

Ce calendrier peut-être soumis à modifications.

<b>Promotion L.C.F_10_02 groupe B</b>	
Lundi 13 et mardi 14 septembre 2010	<b>Module 1</b> - (2 jours) <i>Introduction et premières pratiques</i>
Lun. 8, mar. 9, mer. 10 novembre 2010	<b>Module 2</b> - (3 jours) <i>1<sup>er</sup> degré</i>
Lun. 3, mar. 5, mer. 5 janvier 2011	<b>Module 3</b> - (3 jours) <i>1<sup>er</sup> degré - 2<sup>e</sup> degré</i>
Lun. 14, mar. 15, mer. 16 février 2011	<b>Module 4</b> - (3 jours) <i>2<sup>e</sup> degré</i>
Sam. 10, dim. 11, lun. 12, mar. 13 avril 2011	<b>Module R.E.V.1</b> - (4 jours) <i>Evaluation et validation 1<sup>er</sup> et 2<sup>e</sup> degrés</i>
Lun.27, mar. 28, mer. 29 juin 2011	<b>Module 5</b> - (3 jours) <i>3<sup>e</sup> degré</i>
Lun. 05, mar. 06, mer. 07 septembre 2011	<b>Module 6</b> - (3 jours) <i>3<sup>e</sup> degré - 4<sup>e</sup> degré</i>
Lun. 31 octobre, mar.01, mer. 02 novembre 2011	<b>Module 7</b> - (3 jours) <i>4<sup>e</sup> degré</i>
Lun.5, mar. 6, mer. 7 décembre 2011	<b>Module 8</b> – (3 jours) <i>Ateliers “A.C.P” Préparation au stage de fin de cycle</i>
Mar. 31 janvier, mer. 01, jeu. 2, vend. 3 février 2012	<b>Module R.E.V.2</b> - (4 jours) <i>Evaluation et Validation des acquisitions de l'ensemble de la formation</i>
<b>Stages d'application (12h)</b> Structure et dates au choix du stagiaire.	

Ce calendrier peut-être soumis à modifications.



Calendrier  
Formation Limousin

### Cycle fondamental

#### Promotion Printemps 2011

<b>Promotion L.CF.11_01</b>	
Ven.18 et samedi 19 mars 2011	<b>Module 1</b> - (2 jours) <i>Introduction et premières pratiques</i>
Ven. 22, sam. 23, dim. 24 avril 2011	<b>Module 2</b> - (3 jours) <i>1<sup>er</sup> degré</i>
Ven. 17, sam. 18, dim. 19 juin 2011	<b>Module 3</b> - (3 jours) <i>1<sup>er</sup> degré - 2<sup>e</sup> degré</i>
Ven. 26, sam. 27, dim. 28 août 2011	<b>Module 4</b> - (3 jours) <i>2<sup>e</sup> degré</i>
Jeu.22 , ven. 23, sam. 24, dim. 25 septembre 2011	<b>Module R.E.V.1</b> - (4 jours) <i>Evaluation, validation 1<sup>er</sup> et 2<sup>e</sup> degrés</i>
Ven. 04, sam. 05, dim. 06 novembre 2011	<b>Module 5</b> - (3 jours) <i>3<sup>e</sup> degré</i>
Ven. 06, sam. 07, dim. 08 janvier 2012	<b>Module 6</b> - (3 jours) <i>3<sup>e</sup> degré - 4<sup>e</sup> degré</i>
Ven. 02, sam. 03, dim. 04 mars 2012	<b>Module 7</b> - (3 jours) <i>4<sup>e</sup> degré</i>
Ven. 06, sam. 07, dim. 08 avril 2012	<b>Module 8</b> – (3 jours) <i>Ateliers “A.C.P” Préparation au stage de fin de cycle</i>
Jeu. 31 mai, ven. 01, sam. 02, dim. 03 juin 2012	<b>Module R.E.V.2</b> - (4 jours) <i>Evaluation et Validation des acquisitions de l'ensemble de la formation</i>
<b>Stages d'application (12h)</b> Structure et dates au choix du stagiaire.	

*Ce calendrier peut-être soumis à modifications.*

## Le cycle supérieur

Le cycle supérieur compte au moins 18 jours de formation soit 6 modules plus 2 jours au cours desquels nous ferons ensemble le bilan et l'évaluation de votre formation, ainsi nous vous accompagnerons dans la validation de votre projet professionnel.

Ce cycle de spécialisations s'adresse aux sophrologues et à tous ceux qui ont validé le cycle fondamental. Il vous permet de renforcer les acquisitions, de consolider vos compétences, de vous orienter vers une spécialisation.

Une Unité de Valeur vous est remise à l'issue de chaque module validé.

Ce cycle représente un total d'au moins **294 heures** réparties comme suit :

162 heures (cours et ateliers)

132 heures (minimum du travail personnel requis)

<b>Cycle Supérieur 2011</b>	
Ven.9, sam.10, dim 11 septembre 2011	<b>Module 1 S</b> – (3 jours) <i>Le stress dans tous ces états.</i>
Ven. 14, sam. 15, dim. 16 octobre 2011	<b>Module 2 S</b> - (3 jours) <i>La gestion des émotions.</i>
Ven. 18, sam. 19, dim. 20 novembre 2011	<b>Module 3 S</b> (3 jours) <i>Entrer en relation.</i>
Ven. 9, sam. 10, dim. 11 décembre 2011	<b>Module 4 S-</b> (3 jours) <i>Les risques psychosociaux</i>
Ven. 27, sam. 28, dim. 29 janvier 2012	<b>Module 5 S</b> - (3 jours) <i>La boîte à outils du Sophrologue (les applications).</i>
Ven. 10, sam. 11, dim. 12 février 2012	<b>Module 6 S-</b> (3 jours) <i>La Sophrologie : un art de vivre</i>
Ven.16, sam. 17 mars 2012	<b>Module B.E.V</b> <i>Bilan, Evaluation et Validation du Cycle Supérieur en lien avec le champ d'application choisi.</i>

*Ce calendrier peut-être soumis à modifications.*

Modules au choix : les thèmes suivants peuvent vous être proposés (liste non exhaustive réactualisée chaque année) :

Pédagogie enseignement, “La sophrologie à l'école”

Sophrologie et l'enfant

Sophrologie et personnes âgées

Art et Sophrologie

Sophrologie dans l'entreprise

Sophrologie et sport

Sophrologie et sommeil

Communiquer avec efficacité

Sophrologie et adaptabilité aux changements

Gestion du temps

Objectifs et motivations

Développement de la confiance et de l'affirmation de soi avec la Sophrologie

<p><b>Le cycle supérieur validé (6 U.V + évaluation ) donne accès au <b>diplôme</b> privé de Sophrologue.</b></p>
---

Les groupes sont limités à 12 personnes, les pratiques et les cours peuvent être enregistrés à l'exception des feed-back soumis à la règle de confidentialité.

---

## **Modalités et coût de la formation en Sophrologie Cycle Supérieur (spécialisations)**

### **Modalités d'inscription :**

Cette formation est ouverte aux sophrologues et aux élèves ayant complété et validé le cycle fondamental.

### **Coûts et modalités de règlement :**

Le coût de la formation de sophrologue "Cycle supérieur" est pour nos élèves de (\*prix nets) :

2100 € (prise en charge individuelle)

2630 € (prise en charge organismes payeurs)

Pour les Sophrologues ou élèves d'autres écoles possibilité de s'inscrire module par module.

Coût de la journée de formation 110 €

Un acompte de 330 € est à régler selon les dispositions prévus à l'art.5 du contrat de formation\*\*.

Les formations au cycle supérieur se déroulent à Limoges.

### **Horaires :**

Les sessions de formation se déroulent de 9h à 12h30 et de 13h45 à 18h30

Nous sommes à votre entière disposition pour vous accompagner dans votre choix et répondre à toute question que vous jugerez utile, n'hésitez pas à entrer en contact avec nous par tout moyen à votre convenance courrier, mail, téléphone ou en prenant rendez-vous avec nous.

\*En tant qu'organisme de formation professionnelle continue les frais de formation sont exonérés de TVA.

\*\* *Délai de rétractation : 10 jours*



**Institut Français de Sophrologie  
et du Métier de Sophrologue**  
siège social : 14, rue Charles V – 75004 PARIS  
Tel. 05.87.43.08 08 - 06 23 42 13 21  
site : [www.ifsms.com](http://www.ifsms.com)  
e.mail : [formation@ifsms.com](mailto:formation@ifsms.com)

---

Nom : .....

Prénom : .....

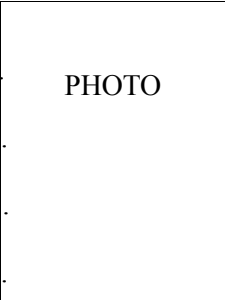
Adresse : .....

.....

Ville : .....

Tél fixe : .....Cellulaire : .....

email : .....



Je souhaite m'inscrire au **cycle fondamental** de la formation à la sophrologie et au métier de sophrologue dispensée en : **Limousin**

**Promotion** (Indiquez votre préférence) :

Je joins à la présente **fiche d'inscription** dûment complétée, un **CV détaillé** et une **lettre de motivation** que j'adresse par courrier postal au siège social de l'Institut Français de Sophrologie et du Métier de Sophrologue :

**IFSMS**

14, rue Charles V

75004 Paris

**Date et Signature précédées de la mention “Lu et Approuvé” :**

Extrait du règlement :

*“Notre formation est ouverte et accessible à toute personne, quelle que soit sa formation initiale.”*

*L'admission se fait après l'étude, par notre équipe pédagogique, du dossier de candidature permettant de mesurer et de valider le bon choix de la démarche et l'engagement du candidat.*

*Toute inscription est prise en compte dans la mesure où elle est accompagnée du dossier **complet** (bulletin d'inscription dûment complété, C.V. et lettre de motivation). **Le nombre de places étant limité, les inscriptions et les préférences sont prises en compte dans l'ordre chronologique de validation.***