



# FORMATION PROFESSIONNELLE EN SOPHROLOGIE CAYCEDIENNE

10 janvier 2026

Cette formation délivre toutes les compétences permettant d'utiliser la sophrologie en complément de sa profession ou comme une activité à part entière

## PRÉSENTATION DE LA FORMATION

### PUBLIC

La formation professionnelle en sophrologie proposée par l'École de Sophrologie Caycédienne de Carcassonne s'adresse à toute personne souhaitant acquérir les compétences professionnelles permettant d'utiliser la sophrologie dans son activité professionnelle et dans ses accompagnements. Ainsi, elle concerne notamment:



- les professionnels mettant en oeuvre une relation d'aide et /ou d'accompagnement et tout particulièrement aux professionnels des domaines du paramédical, de l'enseignement et du social et médico-social,
- les professionnels souhaitant développer une activité professionnelle en sophrologie complémentaire à une activité principale.

### PRÉ-REQUIS - CONDITIONS D'ADMISSION

Être titulaire d'un Baccalauréat.

Les personnes ayant le niveau Bac et 3 ans minimum d'expérience professionnelle seront reçues en entretien pour une évaluation de leurs aptitudes à suivre cette formation.

*Le dossier de candidature comprend :* un CV, une lettre de motivation, une ébauche du projet professionnel, la copie du diplôme le plus élevé, le bulletin de préinscription et une attestation d'assurance responsabilité civile.

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

La formation de sophrologue dispensée par l'École de Sophrologie Caycédienne de Carcassonne a pour objectif d'acquérir l'ensemble des compétences permettant l'exercice de la sophrologie dans son activité professionnelle.

### EFFECTIFS

Groupe de 15 personnes maximum. Nous privilégions de petits groupes afin de pouvoir suivre nos stagiaires individuellement. Chaque groupe intègre des personnes d'horizons professionnels différents.



## CALENDRIER DE LA FORMATION

### MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

2 salles de formation.

Supports de cours - Enregistrements de pratiques - Tests d'auto-évaluation - RV théoriques mensuels (1h) par

visioconférences, etc.)

#### SANCTION DE LA FORMATION

- L'École de Sophrologie Caycédienne de Carcassonne (Bernard Barel-Idrec) délivre une attestation de formation. Cette attestation valide les compétences nécessaires à l'exercice professionnel de la sophrologie.

#### DURÉE DE LA FORMATION, HORS TRAVAIL PERSONNEL (210 heures)

- Total de 30 jours de formation (7h/jour), soit 210h d'enseignement : 28 jours en présentiel (196h) équivalent de 2 jours (14h) en distanciel orientés vers la création, le développement et la pérennisation de son activité professionnelle.

Ces 14h seront découpées en 7 séquences de 2h, réparties entre les modules de formation en présentiel de la 2e partie du cursus. Elles seront animées par 3 intervenantes extérieures : une experte-comptable, une avocate et une conseillère en communication.

#### TRAVAIL PERSONNEL (300 heures environ)

- Expérimenter personnellement les techniques sophrologiques et s'entraîner à les guider.
- Faire un travail de lecture, recherche, réflexion.
- Pratiquer la Sophrologie Caycédienne dans un groupe tout public, sous la direction d'un sophrologue caycédien qualifié.
- À partir de la 2e partie du cursus, le stagiaire constituera un groupe de volontaires qu'il initiera aux techniques fondamentales de la Sophrologie Caycédienne (animation de 10 à 12 séances).

#### COÛT DE LA FORMATION

- 5110€ (170,33€ / jour).
- Tarif préférentiel pour les personnes se finançant la formation : 3460€ (115,33 € / jour) dont 400€ de frais d'inscription et 160€ de matériel pédagogique. .

Entre 15 et 20 séances de groupe avec un sophrologue sont à prévoir en *frais annexes* (compter 10€ environ / séance). Ces frais sont à la charge du stagiaire et ne seront pas pris en charge par les OPCO ou par l'employeur.

#### LIEU DE LA FORMATION

IDREC - École de Sophrologie Caycédienne - 46 rue Pierre Germain - 110000 - Carcassonne.