



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 Caycéienne 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 Caycéienne dans un groupe tout public, sous la direction d'un sophrologue caycéen 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 Caycéienne (animation de 10 à 12 séances).

COÛT DE LA FORMATION

- 510€ (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 Caycéienne - 46 rue Pierre Germain - 110000 - Carcassonne.