



16 janvier 2026

Approche pratique et informative, à visée professionnelle

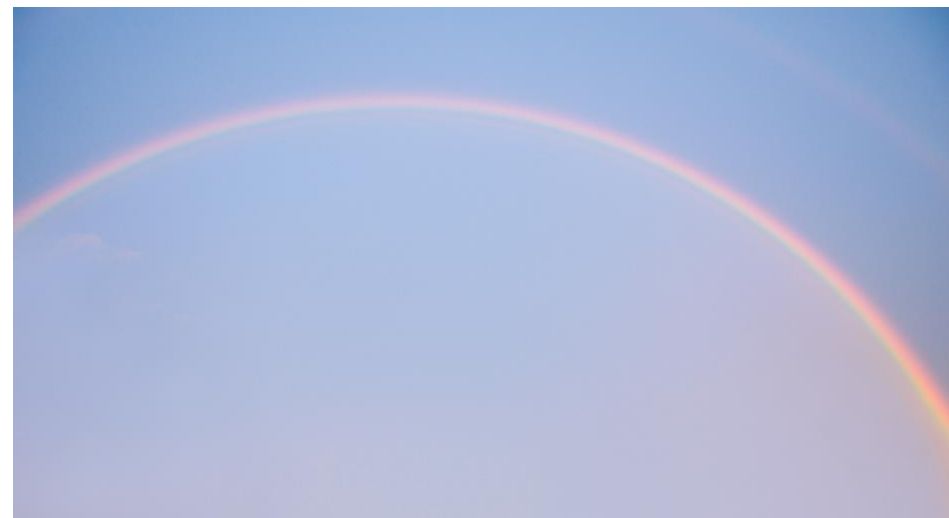
Si vous souhaitez évaluer vos compétences à une utilisation professionnelle de la Sophrologie Caycédienne avant de vous engager dans une formation complète, l'Ecole de sophrologie caycédienne de Carcassonne l'IDREC, vous propose 2 jours découverte.

PRÉSENTATION DE LA FORMATION

PUBLIC

Ce module à orientation professionnelle, s'adresse :

- Aux personnes tentées par une formation professionnelle en sophrologie caycédienne et hésitant à l'entreprendre sans avoir au préalable expérimenté sur elles la méthode, en avoir cerné les objectifs et l'esprit et avoir testé leur motivation et vérifié leur intérêt pour cette approche.
- Aux personnes intéressées par une formation professionnelle en sophrologie caycédienne et ressentant le besoin d'informations complémentaires sur la méthode (autres que celles véhiculées par le biais d'internet, de conférences ou de lectures sur la question) avant de s'engager dans un cursus complet de formation.



OBJECTIFS

- Apporter des éléments d'information repérant sur l'intégration de la sophrologie caycédienne dans sa pratique professionnelle.
- Tester sa motivation avant de s'engager dans un cursus complet de formation.
- S'informer sur la sophrologie, découvrir les techniques de base qui seront utilisées plus tard dans le champ professionnel.

CONTENU

- Un des objectifs majeurs de cette formation étant l'information, tout au long de ce module, une large place sera accordée aux questions des personnes sur la méthode, sur la façon de travailler du sophrologue caycédien, sur les

champs d'application de la méthode ainsi que sur les conditions d'accès à la formation des professionnels et les conditions d'exercice, etc.

- Historique de la sophrologie. Structuration de la sophrologie caycédienne.
- L'approche phénoménologique ou se centrer sur l'expérience en laissant de côté nos critères habituels.
- La spécificité de la sophrologie caycédienne : la dimension intégrative avec une stratégie étonnante pour réduire le négatif et déclencher l'harmonisation corps-esprit : la VIPHI...
- L'alliance : un mode relationnel particulier s'établissant entre le sophrologue et la personne qu'il accompagne.
- Les grandes étapes d'une séance de sophrologie caycédienne.



METHODE

Alternance de pratiques menées par le formateur et d'éléments conceptuels volontairement réduits et simplifiés. Support pédagogique fourni.

DUREE

2 jours

Calendrier de la Formation

COÛT DE LA FORMATION

220€ (110€ / jour).

Tarif préférentiel pour les personnes se finançant la formation : 210€

LIEU

École de Sophrologie Caycédienne, 46 rue Pierre Germain 11000 Carcassonne

FORMATRICE

Geneviève LAUTIER Enseignante de formation, Sophrologue Caycédienne, praticienne en relation d'aide.

