Sophrologue

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 24146458F — Mise à jour : 27 mars 2026

Organisme responsable : **SOPHROLOGIE FORMATIONS**

Présentation de la formation

Objectifs

La formation de 300 h en 12 mois pour devenir Sophrologue permet une immersion rapide et complète dans les principes et les applications de la sophrologie. Les élèves ont l'opportunité d'explorer diverses options et spécialisations, renforçant ainsi leur polyvalence professionnelle. À la fin de la formation, ils obtiennent une certification attestant de leur qualification en tant que Sophrologue compétent

Programme

166 heures de Formation Structurée (Obligatoires) Cette partie obligatoire se compose de 8 modules synchrones (calendrier en annexe), en format hybride (à BRUZ ou par ZOOM), chacun couvrant des aspects spécifiques, de la maîtrise des bases aux techniques avancées. Ces modules sont incontournables pour établir une fondation solide dans la pratique de la Sophrologie. Ils apportent toutes les compétences théoriques et pratiques permettant au Sophrologue de se définir comme un professionnel légitime à part entière.

110 heures de Formation Flexible (Libre de Choix) La flexibilité de la formation vous permet d'explorer des cours en présentiel (à Bruz), en distanciel (en Zoom) ou en ligne (e-learning) pour approfondir vos connaissances à votre rythme, selon vos besoins et surtout votre disponibilité. C’est une chance unique de personnaliser votre parcours, en adaptant la formation à vos besoins individuels. Nos cours, variés et spécialisés, incluent des options de spécialisation, des cours complémentaires avec des initiations possibles à d'autres techniques, des sessions de supervision.

24 heures de stages (individuel + groupe) Les stages sont organisés et préparés à l'initiative du futur sophrologue : un stage en groupe de 12 h (12 x 1 h) dans la structure de son choix (école, centre socio-culturel, maison de retraite, entreprise, club sportif, etc.) en présentiel ou distanciel et, un stage en individuel de 12 h (8 x 1 h + 8 supervisions de 30 minutes) en téléconsultation. Une convention tripartite pour chaque stage assure l'activité.

Les heures offertes 8 heures de Supervision : 2 heures en individuel + 6 heures en groupe (incluses dans les 166 heures) Ce bonus offre aux étudiants un feedback personnalisé et des conseils pour améliorer leur pratique en sophrologie, renforçant ainsi leur confiance et leur compétence professionnelle. Les sessions individuelles permettent une exploration approfondie des cas spécifiques, tandis que les sessions en groupe favorisent l'échange d'idées et le soutien entre pairs, conformément aux normes professionnelles. 2 heures d’e-learning pour la préparation aux stages.

Temps de travail personnel : Prévoir environ 360 heures Approximativement 30 minutes de pratique quotidienne (phénodescriptions bimensuelles à envoyer), (re)lecture des cours et ouvrages recommandés, rédaction des fiches de travail. Soit idéalement une heure par jour

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée	Niveau de sortie

Aucun prérequis

Niveau BTS - Bac +2

Métiers associés

K1103 — Développement personnel et bien-être de la personne

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2024023S	Mixte	Bruz	17/10/2025	25/10/2026
2216885S	À distance	—	27/03/2026	11/04/2027

Source : GREF Bretagne #24146458F