Sophrologue praticien

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 24146464F — Mise à jour : 27 octobre 2026

Organisme responsable : **SOPHROLOGIE FORMATIONS**

Présentation de la formation

Objectifs

La formation de Sophrologue Praticien en 18 mois offre une immersion plus longue et complète dans la sophrologie, comprenant 296 heures de cours théoriques et pratiques, ainsi que 10 heures de supervision personnalisée et un temps de stages de 30 heures. Les modules d'anatomie/physiologie ainsi que de phénoménologie sont offerts. Le temps d'intégration professionnelle est plus long, il permet aux élèves d'explorer en profondeur les techniques avancées, de bénéficier d'un accompagnement individuel et de mettre en pratique leurs compétences dans des contextes réels. À la fin de la formation, ils obtiennent un diplôme leur permettant de candidater pour devenir Cabinet Partenaire et d'exercer en tant que Sophrologue Praticien qualifié.

Programme

450 heures minimum en 18 mois

- **306 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 Praticien de se définir comme un professionnel légitime à part entière.
- **84 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 et des packs finançables avec votre CPF (selon certaines modalités) pour la professionnalisation.
- **30 heures de stages (individuel + groupe)** Les stages sont organisés et préparés à l'initiative du futur sophrologue en groupe (18h) dans la structure de son choix (école, centre socio-culturel, maison de retraite, entreprise, club sportif, etc.) et en individuel (12h) dans un Cabinet Partenaire. Une convention tripartite pour chaque stage assure l'activité.
- **20 heures EDI (Entrainements Diriges Intensifs)** à réaliser en Cabinet Partenaire Les EDI sont des temps d'entraînements avec un Sophrologue Praticien. Il n'est ici pas question de réviser les notions purement théoriques mais d'expérimenter pleinement la pratique. C'est un temps important tout au long du cursus, où la répétition des exercices se produit afin d'intégrer les différents protocoles abordés en formation. En complément des heures de formation et du travail personnel, ces heures sont à réaliser sous la direction d'un Sophrologue Praticien professionnel : Cabinet Partenaire de Sophrologie Formations. Ce suivi permet en effet la révision pratique entre les cours et de faire l'expérience d'un groupe ou de l'individuel sur le terrain. Une attestation de réalisation, signée et tamponnée, nous sera envoyée pour la validation du parcours réalisé.
- **Les heures offertes 10 heures de Supervision** : 4 h en individuel + 6 h en groupe + 8 heures de formation supplémentaire (incluses dans les 306 heures) : les modules d'anatomie/physiologie ainsi que phénoménologie.
- **Temps de travail personnel** : Prévoir environ 540 heures.

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée

Aucun prérequis

Niveau de sortie

Sans niveau spécifique

Métiers associés

K1103 — Développement personnel et bien-être de la personne

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2139240S	Mixte	Bruz	27/03/2026	26/09/2027

Source : GREF Bretagne #24146464F