Capacité en Sophrologie

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 26199165F — Mise à jour : 10 août 2026

Organisme responsable : **SOPHROLOGIE FORMATIONS**

Présentation de la formation

Objectifs

La formation Capacité en Sophrologie ® de 6 mois offre une introduction rapide et complète à la sophrologie, permettant aux professionnels déjà en place d'acquérir les compétences fondamentales nécessaires pour utiliser les outils sophrologiques et éventuellement vers des spécialisations ultérieures.
Cette formation ne permet pas de s'installer en tant que sophrologue.

Programme

150 heures minimum en 6 mois
76 heures de Formation Structurée (Obligatoires) Cette partie obligatoire est constituée de 4 modules synchrones, en ZOOM uniquement (calendrier en annexe), 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 professionnel de découvrir la méthode et d'avoir la capacité d'utiliser les outils de la sophrologie.

74 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.

Temps de travail personnel : Prévoir environ 180 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.

La formation est compatible avec toute activité professionnelle sous réserve d'une disponibilité suffisante pour le travail personnel (formation à temps partiel en discontinu). Il est possible d'interrompre la formation après n'importe quelle session de cours.

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée	Niveau de sortie
Niveau Bac général, pro ou techno, BP	**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
2363293S	À distance	—	16/10/2026	04/04/2027

Source : GREF Bretagne #26199165F