FiiF Formation d’initiation internationale Francophone (à la sophrologie)

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 26200616F — Mise à jour : 3 mars 2026

Organisme responsable : **SOPHROLOGIE FORMATIONS**

Présentation de la formation

Objectifs

- Découvrir les fondements de la sophrologie à travers l'expérimentation directe.
- Comprendre les bases neuroscientifiques et phénoménologiques de la Sophro 0.
- S’initier à la posture professionnelle attendue en sophrologie.
- Clarifier son projet personnel ou professionnel d’orientation vers la sophrologie.

Programme

- Introduction à la Sophrologie : historique, définitions, statut de PSNC, vigilance.
- SOPHRO 0® : expérimentation des 4 paramètres (yeux fermés, corps, points d’appui, respiration).
- Bases scientifiques : intéroception, *vivance*, réseaux attentionnels, équilibre neurovégétatif.
- Positionnement professionnel : place de la sophrologie dans les pratiques de santé actuelles.

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée	Niveau de sortie
Sans niveau spécifique	**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
2226948S	À distance	—	01/01/2026	31/12/2026

Source : GREF Bretagne #26200616F