

Capacité en Sophrologie

Non-certifiante

Formation continue.

Réf. : 26199165F — Mise à jour : 17 février 2026

Organisme responsable : **SOPHROLOGIE FORMATIONS**

Contenu

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 en un temps relativement court. Elle est accessible, flexible et abordable, offrant une voie rapide vers la pratique professionnelle et éventuellement vers des spécialisations ultérieures.

Attention, ce diplôme n'autorise pas l'installation 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 Bac général, pro ou techno, BP

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
2216684	À distance	—	26/03/2026	19/09/2026

Source : GREF Bretagne #26199165F