

Madame, Monsieur,

Toujours à l'écoute de vos besoins et de vos motivations, les écoles regroupées au sein de la **Fédération des Écoles Professionnelles en Sophrologie (F.E.P.S)** ont défini une nouvelle formation unifiée à l'échelon national.

- Une **formation modulable** vous permettant une **plus grande souplesse** dans votre gestion et votre organisation.
  - 1) Le cycle fondamental adapté aux critères de la nouvelle organisation
  - 2) Le cycle supérieur, de spécialisation, pour développer et approfondir votre professionnalisme, entièrement modulable.
  
- Une **formation diplômante** : Diplôme de la F.E.P.S, délivrant la carte de Sophrologue Praticien

Nous vous remercions de l'attention que vous nous témoignez, et nous restons à votre disposition pour vous fournir tous les renseignements complémentaires que vous désirez.

Cordialement,  
Christian GAGNAIRE



# FORMATION PROFESSIONNELLE des SOPHROLOGUES

*... La santé est un patrimoine qu'il appartient à chacun de gérer et d'optimiser...*

# LA SOPHROLOGIE

Créée en 1960 à Madrid par le professeur Caycedo pour aider à soulager les souffrances des malades, la Sophrologie s'est naturellement développée dans un premier temps dans le milieu médical clinique.

Puis face à l'évolution extrêmement rapide de notre société vers une civilisation de masse, de consommation, de mondialisation, dont la progression est inévitable, Alfonso Caycedo élargit la sophrologie au domaine social, préventif et pédagogique (1977).

**La sophrologie est une méthode pratique destinée à mobiliser les potentiels de l'être humain.  
L'entraînement à ses techniques active de façon positive les capacités et ressources de l'individu pour renforcer les structures saines de la personnalité.  
Elle permet de développer de nouvelles capacités d'adaptation aux nouvelles conditions de vie en société.**

Très largement utilisée dans le domaine clinique et thérapeutique, la Sophrologie a aujourd'hui un caractère social, préventif et pédagogique qui s'adresse à chacun, de la préparation à la naissance jusqu'à l'accompagnement en fin de vie. Elle se définit comme une nouvelle profession à part entière.

**La Sophrologie est une école scientifique qui s'appuie sur des sciences reconnues :**

- Anatomie
- Neurophysiologie
- Neuropsychologie

Elle possède ses propres théories.

Elle s'inspire de bases philosophiques issues de la phénoménologie

**La Sophrologie repose sur trois principes fondamentaux :**

- Rétablir la relation corps / esprit (*schéma corporel*) comme une réalité vivante et dynamique
- Développer les capacités d'action positive
- Tenir compte de la réalité objective de la personne et de l'environnement

**Les différentes étapes de la méthode :**

- Ancrer la réalité présente en rétablissant une relation harmonieuse entre le corps et l'esprit
- Optimiser les capacités de futurisation face à nos projets et à nos objectifs
- Stimuler les aspects positifs de notre mémoire (souvenirs, sensations, réussites, qualités, acquis)
- S'inscrire dans un processus existentiel qui inclut tous les aspects de notre vie.

Son acquisition est simple. Sa pratique s'intègre à notre vie quotidienne et ne demande ni matériel, ni tenue, ni condition particulière pour sa réalisation.

# QUI SOMMES NOUS

L'INSTITUT DE SOPHROLOGIE RHÔNE-ALPES, (I.S.R.A), créé en 1986, est un organisme privé fonctionnant sous un statut libéral en nom propre.

L'I.S.R.A dispense une formation en méthodologie caycédiennne aux quatre degrés du cycle fondamental de la Sophrologie.

Le cycle de Formation Supérieure développe les applications de la Sophrologie dans les domaines sociaux, pédagogiques, et de l'entreprise.

L'I.S.R.A est membre fondateur du **SYNDICAT DES SOPHROLOGUES PROFESSIONNELS (SSP)**, et de la **FEDERATION DES ECOLES PROFESSIONNELLES EN SOPHROLOGIE (F.E.P.S)** qui sont engagés dans un processus d'harmonisation des formations en sophrologie, et de reconnaissance de la profession.

Notre vocation est triple :  
- La formation et la post formation des professionnels, ainsi que l'accompagnement et le suivi personnalisé de nos élèves.  
- La création d'un corps de métier  
- La reconnaissance de notre profession

## L'EQUIPE DE L'INSTITUT .....

Christian <b>GAGNAIRE</b>	Directeur - Responsable de Formation Masseur-Kinésithérapeute Formateur IRP Master Spécialiste en Sophrologie Clinique
Marie Claire <b>MARTELLETTI</b>	Directrice administrative Assistante de formation
Floriane <b>BERTUCAT</b>	Formatrice Master spécialiste en Sophrologie Sociale
Christian <b>MOREAU</b>	Docteur es Sciences, spécialité génétique moléculaire CES Anthropologie, CES Biophysique moléculaire Professeur de biologie et de physiologie humaine

Et des intervenants extérieurs dans le Cycle Supérieur tels que :

Ricardo <b>LOPEZ</b> – Claudia <b>SANCHEZ</b>	Sophrologie Ludique
Michèle <b>MONNIER</b>	Sophrologie dans le monde du travail
Christine <b>EGLEME</b>	Sophrologie et gestion du stress
Marie Pierre <b>COSTILLE</b> - Pascale <b>BALLORIN</b>	Confiance et lâcher prise
Jean Claude <b>CHIGNAGUE</b>	Sophrologie et Energie

## ... UNE PRÉSENCE, DES RÉSULTATS

Une enquête menée auprès de nos anciens élèves révèle que **91%** d'entre eux ont une activité professionnelle en sophrologie.

45% ont intégré la sophrologie dans leur activité professionnelle  
83% donnent des séances individuelles  
70% dirigent des groupes d'entraînement régulier  
37% animent des stages et ateliers

# CHAMPS D'APPLICATION - DÉBOUCHÉS

A la fin de votre formation, vous pouvez exercer la Sophrologie :

- Soit comme une profession à part entière
- Soit comme méthode complémentaire à votre spécialité (infirmier, kinésithérapeute enseignant, entraîneur sportif, etc.....)
- Soit de manière occasionnelle comme activité complémentaire à un métier déjà existant

Vous avez le choix pour cela entre les différentes structures d'exercice professionnel (libéral, association, micro entreprise, société, portage salarial, entrepreneur individuel....).

Pour exercer légalement la Sophrologie, vous devez alors établir les déclarations nécessaires auprès des organismes publics.

## SOPHROLOGIE CLINIQUE ET THERAPEUTIQUE

Elle concerne plus particulièrement les membres de profession de santé : médecins, masseurs kinésithérapeutes, infirmières, psychologues, psychothérapeutes, sages femmes, orthophonistes, etc..... . En cabinet ou en institution hospitalière, la Sophrologie améliore la qualité de vos soins en aidant le malade à retrouver sa dimension humaine et les professionnels à conserver la leur. La Sophrologie propose une méthodologie originale et des techniques spécifiques adaptées à chaque type de problème.

## SOPHROLOGIE SOCIO-PROPHYLACTIQUE

### **SOCIAL et ENTREPRISE**

Prévention et traitement des pathologies liées au stress  
Développement des potentiels humains latents.  
Amélioration des rapports interpersonnels, communication.  
Accompagnement des projets professionnels.  
Recherche d'emploi  
Adaptation aux changements  
Réinsertion sociale et professionnelle, etc.....

### **ENSEIGNEMENT – FORMATION - PEDAGOGIE**

Nouvel abord de la pédagogie.  
Meilleure concentration.  
Lutte contre l'échec scolaire.  
Préparation aux examens.  
Entraînement et renforcement de la mémoire.  
Mise en place de stratégies de réussite  
Stratégies d'objectifs et de motivation  
Qualités, compétences, ressources, etc.....

### **SPORT**

Augmentation des capacités physiques.  
Préparation à la compétition.  
Lutte contre le trac.  
Amélioration de la concentration.  
Récupération plus rapide après l'effort etc.....

### **ET AUSSI**

Groupes d'entraînement  
Adolescents – Jeunes adultes.  
Préparation à la vie active  
Mise en place du projet de vie.  
Troisième âge.  
Préparation à la retraite  
Accompagnement en fin de vie.  
Préparation à la maternité, et à la parentalité.  
Domaine artistique  
Aide en milieu carcéral, etc.....

Cette liste n'est pas limitative. Les domaines de l'exercice professionnel de la Sophrologie sont nombreux et s'étendent chaque jour. Chacun peut s'y épanouir en élargissant le cadre de ses compétences.

# LE DEROULEMENT DE VOTRE FORMATION

La Formation Professionnelle est ouverte à tout travailleur ou demandeur d'emploi, d'un niveau Bac ou équivalent, quelle que soit sa formation initiale (les cas particuliers sont appréciés individuellement).

Après étude de votre dossier de candidature (dont lettre de motivation et C.V) il peut vous être demandé un entretien avant validation par l'équipe pédagogique.

Notre Formation apporte toutes les compétences théoriques, techniques, et pratiques propres à la méthode, qui permettent au sophrologue de se définir comme un professionnel à part entière.

La Formation est dite « vivantielle », c'est-à-dire qu'elle s'articule autour du vécu de la personne. Elle comporte une majorité de pratiques (environ 2/3)

L'INSTITUT DE SOPHROLOGIE RHÔNE-ALPES organise 2 promotions de Formation Professionnelle par an.

La Formation complète se déroule en deux étapes : le Cycle Fondamental et le Cycle Supérieur :

## **CYCLE FONDAMENTAL :**

Il représente 30 jours, répartis sur environ 15 mois. L'espace entre chaque stage est destiné à permettre l'entraînement personnel indispensable à l'intégration de la méthode. La durée de la Formation ne peut donc être réduite.

Le Cycle Fondamental représente 255 heures de cours et ateliers + 12 heures de stage d'application + 180 heures d'intégration (entraînement et travail personnel, lectures, rédaction du rapport de stage), soit un total de 447 heures.

Le Cycle Fondamental se détaille ainsi :

MODULE A = 2 jours – 17 heures – MISE EN ROUTE :  
A travers la pratique, il vous permet d'acquérir une vue d'ensemble de la démarche que nous suivrons tout au long de la Formation.

MODULE B = 14 jours – 119 heures – ACQUISITION 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> Degrés :  
Il comporte les stages B1 (3j) – B2 (3j) – B3 (3j) – BR (5j)

MODULE C = 14 jours – 119 heures – ACQUISITION 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> Degrés :  
Il comporte les stages C1 (3j) – C2 (3j) – C3 (3j) – CR (5j)

## **CERTIFICATION**

A la fin du **cycle fondamental** , il vous est délivré : **Le CERTIFICAT DE PRATICIEN EN SOPHROLOGIE** après remise d'une phéno-description (relation de votre parcours personnel pendant la formation) et validation du rapport finalisant un stage de 12 heures que vous aurez effectué à la fin de cette première étape de votre formation.

Ce certificat valide vos compétences dans les 4 degrés du cycle fondamental de la Sophrologie et vous permet de débiter votre activité professionnelle, il a une validité provisoire de 2 ans dans l'attente de la finalisation de votre formation par la réalisation du cycle supérieur.

## DATES DES PROCHAINES FORMATIONS AU CYCLE FONDAMENTAL

<u>AUTOMNE 2012</u> Promotion 67	<u>PRINTEMPS 2013</u> Promotion 68
MODULE A 10 -11 Novembre 2012	MODULE A 13 – 14 Avril 2013
MODULE B B.1 : 7 – 8 – 9 Décembre 2012 B.2 : 1 – 2 – 3 Février 2013 B.3 : 29 – 31 – 31 Mars 2013 B.R : 12 – 13 – 14 – 15 – 16 Juin 2013	MODULE B B.1 : 10 – 11 – 12 Mai 2013 B.2 : 28 – 29 – 30 Juin 2013 B.3 : 23 – 24 – 25 Août 2013 B.R : 9 – 10 – 11 – 12 13 Octobre 2013
MODULE C C.1 : 16 – 17 – 18 Août 2013 C.2 : 27 – 28 – 29 Septembre 2013 C.3 : 22 – 23 – 24 Novembre 2013 C.R : 15 – 16 – 17 – 18 – 19 Janvier 2014	MODULE C C.1 : 29 – 30 Novembre – 1 <sup>er</sup> Décembre 2013 C.2 : 24 – 25 – 26 Janvier 2014 C.3 : 21 – 22 – 23 Mars 2014 C.R : 21 – 22 – 23 – 24 – 25 Mai 2014

### CYCLE SUPERIEUR :

Il se déroule en six modules de 3 jours, soit 18 jours, et représente 150 heures de cours et ateliers + 120 heures d'intégration, soit un total de 270 heures

Le Cycle Supérieur comporte une vingtaine de modules proposés conjointement par les écoles de la F.E.P.S. Il est destiné à l'approfondissement de vos compétences et à l'orientation de votre spécialisation professionnelle.

Il est souple dans son fonctionnement modulaire.

Vous choisissez 6 modules à la carte parmi ceux qui vous sont proposés, vous les réalisez à votre rythme et à votre convenance.

Chaque module représente une unité de valeur de 25 heures, qui est validée par une attestation de stage.

Le Cycle Supérieur est ouvert à tous ceux qui ont fini la formation au Cycle Fondamental.

Il comporte tous les aspects de la mise en route de vos projets et actions professionnelles avec l'assistance et l'aide personnalisée de notre équipe dirigeante et pédagogique.

Le Cycle Supérieur fait l'objet d'un programme à part qui vous sera communiqué sur simple demande.

L'ensemble de la formation (**cycle fondamental + cycle supérieur**) représente 417 heures de cours, ateliers, stage pratique d'application + 300 heures d'intégration, soit un total de 717 heures.

### CERTIFICATION

A la fin du **cycle supérieur** il vous est décerné : **Le DIPLÔME DE SOPHROLOGUE PRATICIEN** de la **F.E.P.S**, qui vous qualifie et habilite à exercer professionnellement la sophrologie, et vous donne droit à la carte professionnelle.

# LE PROGRAMME DE VOTRE FORMATION

## CYCLE FONDAMENTAL

### MODULES A, B ET C

Théorie, méthodologie	Pratique
<p>Historique - Définitions et cadres d'application de la Sophrologie Principes fondamentaux et lois La Conscience, phénomène d'énergie Les lieux énergétiques du corps Bases Phénoménologiques : Husserl – Binswanger Les états et niveaux de la conscience Niveau sophroliminal et sommeil Anatomie – Physiologie : la respiration, le schéma corporel Du schéma corporel au schéma existentiel Les structures de la conscience et l'intégration dynamique de l'Etre La tridimensionnalité spatiale et temporelle De la tradition orientale à la physique quantique : La logique de la Sophrologie. Le stress : neurophysiologie – neuropsychologie</p> <p>La mémoire : bases scientifiques et entraînement sophrologique Le passé : relativisation, réhabilitation, réconciliation La méditation, l'intuition, la créativité Activation des structures positives latentes de la conscience Le langage : sens et valeur des mots L'écoute active vivantielle : validation – reformulation La région phronique – Le moi phronique De l'émotivité à l'émotionnalité La dimension existentielle de la sophrologie Les valeurs supérieures de la conscience La déontologie professionnelle</p>	<p><b>- RELAXATION DYNAMIQUE 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> Degré</b></p> <p><b>- EXERCICES SPECIFIQUES :</b> Sophronisation simple et Sophronisation de base Technique fondamentale de Sophronisation Progression et activation respiratoire Respiration synchronique Déplacement du négatif Présence et intégration du positif Substitution sensorielle Acceptation progressive Stimulation projective Programmation du futur Correction sérielle</p> <p><b>- RELAXATION DYNAMIQUE 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> Degré</b></p> <p><b>- EXERCICES SPECIFIQUES</b> Futuromnésie Sophro mnésie libre et Senso perceptive Stimulation mnésique Substitution mnésique Entraînement Sophrologique de la mémoire Tridimension externe Tridimension interne Présence des valeurs Question radicale</p>
<b>PENDANT LES STAGES RÉSIDENTIELS ( B.R et C.R)</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Journée de révisions de pratiques des 4 degrés</li> <li>- Journée pratique de Respiration</li> <li>- 2 fois 2 journées de supervision : les participants dirigent eux-mêmes une pratique de groupe, et expérimentent ainsi la position du praticien dans un cadre formatif protégé, leur permettant ainsi de « passer de l'autre côté »</li> <li>- Préparation au stage de 12 heures de fin de cycle</li> <li>- Les reconnaissances</li> <li>- Etudes pratiques de cas</li> </ul>	

## CYCLE SUPERIEUR

Le cycle supérieur fait l'objet d'un programme à part qui vous sera communiqué sur simple demande.

# NOTRE CHARTE D'ENGAGEMENT LA QUALITE, LE SERVICE

1

Nous nous engageons à l'écoute et à la disponibilité pour répondre à toutes les questions que vous vous posez avant votre entrée en Formation, et à rédiger tous vos documents administratifs (contrats - conventions - prise en charge) dès réception.

2

Nous nous engageons à la transparence et à la clarté de l'information concernant la sophrologie, le fonctionnement de l'Institut, et à rencontrer toutes personnes qui le souhaiteraient.

3

Nous nous engageons à ne pas modifier les conditions de Formation prévues dans le programme que vous avez reçu.

4

Nous nous engageons sur la qualification de nos formateurs, à la mise à jour, à l'évolution de nos compétences, et à l'amélioration constante de la qualité de nos Formations.

5

Nous nous engageons au suivi personnalisé de chacun de nos élèves pendant la durée de leur formation.

6

Nous nous engageons à respecter les règles éthiques et déontologiques de notre profession éditées par la Fédération des Ecoles Professionnelles en Sophrologie (F.E.P.S)

7

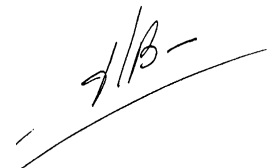
Nous nous engageons au partenariat et au compagnonnage : audit - conseil - accompagnement professionnel de tous nos élèves après la fin de leur formation.

Christian GAGNAIRE

Christian MOREAU

Marie Claire MARTELLETTI

Floriane BERTUCAT



# CONDITIONS GENERALES

*Afin que tout soit clair entre nous, et que vous n'ayez pas de surprise.*

## **FINANCEMENT - MODALITES DE REGLEMENT :**

### **Cycle Fondamental :**

Si vous financez vous-même votre formation, le tarif est de **3 300 €**.

Si vous bénéficiez d'une prise en charge (FPC, CIF, DIF ou autre), le tarif de votre formation est de **4 290 €**.

Nous avons conscience que cette formation représente pour vous un investissement personnel et financier important. Pour faciliter votre gestion, les règlements se font de manière échelonnée soit :

Inscription : 740 € réglés en 2 fois (voir « inscription »)

Le reste des règlements s'échelonne sur 16 mensualités de 160 €. Un échéancier détaillé vous est remis au reçu de votre dossier d'inscription.

Dans certains cas, des facilités peuvent être accordées. Pour cela, contactez-nous, nous trouverons ensemble une entente. Si vous souscrivez un « prêt études » auprès de votre banque nous vous remboursons le montant de votre crédit.

Ces tarifs sont nets. Ils comprennent les frais d'inscription et de dossier, la participation aux cours, les documents de formation. Ils ne comprennent ni les repas ni les hébergements.

### **Cycle supérieur :**

Si vous financez vous-même votre formation, le tarif est de **1 980 €**.

Si vous bénéficiez d'une prise en charge (FPC, CIF, DIF ou autre), le tarif de votre formation est de **2 580 €**.

Les règlements s'effectuent à l'inscription pour chaque module.

## **LES COURS**

Ils se déroulent sur **LYON** (facilité d'accès et d'hébergement), sauf les stages (B.R) et (C.R) qui se déroulent hors Lyon en résidentiel.

## **L'INSCRIPTION**

Les inscriptions sont prises en compte par ordre d'arrivée et peuvent être closes sans préavis. Votre inscription se fait en trois étapes :

1. Vous nous renvoyez le bulletin d'inscription joint à ce programme avec les pièces demandées (photo, curriculum vitae, lettre de motivation) Au reçu de votre dossier et après validation par l'équipe pédagogique, nous vous renvoyons le règlement intérieur de l'institut et la convention de formation en double exemplaire, ainsi que le tableau récapitulatif des échéances.
2. Le montant de l'inscription s'élève à 740 € qui se règle en deux fois. Un chèque de 500 € qui accompagne l'exemplaire de la convention de formation et du règlement intérieur que vous devez nous renvoyer dûment daté et signé.
3. Un chèque de 240 € à nous faire parvenir 3 semaines avant le début de la formation qui valide votre inscription définitive.

Environ 6 semaines avant le premier séminaire, vous recevrez les dernières informations pratiques (horaires, lieu du stage et possibilités d'hébergement).

## **PRISE EN CHARGE**

Nos formations peuvent être prises en charge au titre de la Formation Professionnelle Continue.

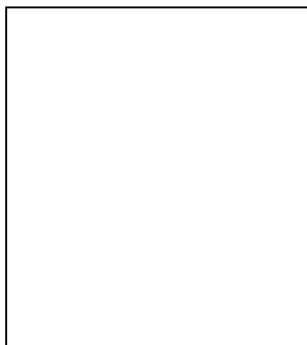
Dans ce cas, faites nous parvenir votre dossier, ou la Convention de Formation de votre entreprise, le plus rapidement possible

## **DROIT INDIVIDUEL A LA FORMATION (D.I.F)**

En cas de prise en charge partielle de la Formation dans le cadre d'un D.I.F, il sera demandé au stagiaire l'engagement écrit de poursuivre sa formation à ses frais (aucun module ne peut être réalisé seul en dehors de son contexte global).

*...Et s'il vous reste des questions,  
n'hésitez pas à nous téléphoner au **04 78 74 93 77***

# BULLETIN D'INSCRIPTION 2012-2013



## INSTITUT DE SOPHROLOGIE RHÔNE-ALPES

CHRISTIAN GAGNAIRE FORMATIONS

LE GEMINI – 24 route D'IRIGNY – 69530 BRIGNAIS

Tél. : 04 78 74 93 77

Site internet : <http://www.sophrologie-rhonealpes.fr>

**PROMOTION N°:** .....

NOM : .....

Prénom : .....

Date de naissance : .....

Adresse : .....

Adresse Internet : .....

Téléphone personnel : ..... Téléphone professionnel : .....

Etudes suivies : scolaires, universitaires, diplômes obtenus.....

Je m'inscris à la Formation Professionnelle qui débutera le : .....

Je joins à ce bulletin :  1 Photo d'identité

Mon Curriculum Vitae

1 lettre de motivation

Date : .....

Signature :

**IMPORTANT** : Afin d'éviter tout retard administratif, suivez scrupuleusement les 3 étapes décrites dans le paragraphe «l'inscription» page 8