Sophro Forma +
Professionnalisation et formation continue des Sophrologues

Entrainement sophrologique RESERVE AUX Sophrologues

Durée : 1h30

Formation en :
– distanciel

Nombre de participants : Mini. 5 pers.

Introduction

Formation continue pour sophrologues

Vous avez besoin d'entrainement ou envie de pratiquer pour vous-même ?

Nous vous proposons des entrainements en visio Zoom accessible à tous quelque soit votre école d'origine.

Ce cycle s'adresse aux sophrologues qui souhaitent approfondir leur pratique personnelle et professionnelle.

Bienveillance, tolérance, écoute active, générosité, confidentialité, partages d'expérience, sont les valeurs qui nous animent et qui seront à respecter tout au long des pratiques.

Chaque séance suit une structure identique, adaptée à son thème. Les durées indiquées sont des repères. Selon le thème, la durée pourra être portée à 1h30 pour approfondir l'apport théorique ou laisser plus d'espace à la vivance.

Les séances animées par Sophie Claverie sont enregistrées. Les phénodescriptions et questions ne sont pas enregistrées pour des raisons de protection de la parole individuelle.

Les séances sont animées en live. Un replay est envoyé aux participant.e.s.

Il est possible de s'inscrire à la séance ou pour l'année. Vous avez dans ce cas accès à tous les replay que vous soyez présent.e ou non.

 L**a sophrologue qui anime ces séances est**



Sophie Claverie

Sophrologue formée jusqu'au cycle supérieur (12e degré)

Académie de sophrologie suisse
Entrepise
Prévention des risques professionnels RPS QVCT TMS
Sommeil et récupération

En alliant,

- une bonne formation de base en sophrologie,
- une spécialisation solide SophroForma+ et IFQVT,
- des entrainements pour vous perfectionner
- et en développant votre capacité à promouvoir et développer votre activité,

vous vous donnez toutes les chances de développer et pérenniser votre activité.

Objectifs

L'objectif de ces entrainements est de s'entrainer en tant que sophrologue ou de pratiquer pour soi-même avec une sophrologue expérimentée.

Objectifs pédagogiques - Compétences visées

Ce que vous allez pouvoir développer durant ces entrainements :

- renforcer votre confiance dans l'animation des séances
- pratiquer pour vous-même

L'animation des séances est faite par Sophie Claverie.

Public

Ces entrainements s'adressent à tous les sophrologues déjà formés en sophrologie quelque soit leur école d'origine.

Nous recommandons une formation d'une durée d'au moins 300h permettant un travail sur soi et un entraînement formatif.

Ces séances ne sauraient remplacer une formation solide.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Pour les personnes en situation de handicap : nous vous invitons à contacter nos services avec pour objet : « Demande d'aménagement » pour nous permettre d'évaluer avec vous la possibilité d'adaptation à vos besoins.

Prérequis

Ces entrainements sont accessibles à tous les sophrologues déjà formés comme sophrologues, ayant fini leur formation initiale.

Nous recommandons une formation initiale de minimum 300h avec une pratique encadrée « live » pour être confortable sur les bases sophrologiques. (Ex. d'écoles Sofrocay, Académie de sophrologie de Paris, IFS, ESL, CEAS, Cassiopée, Bien Relax, EFSM,... liste indicative non exhaustive).

Contenu - Programme

LE CADRE EST COMMUN À TOUTES LES SÉANCES DE CE CYCLE :

- Apport théorique (5–20 min selon le thème) : concepts clés, explicatif de la pratique .
- Pratique animée par Sophie Claverie (25–40 min) : Vivance en groupe.
- Phéno-description (10-20 min) : mise en mots des vécus, ressentis, perceptions, émergences des phénomènes pour une intégration dans la conscience.
- Questions-réponses (5–30 min)

SÉANCE 1- Ancrage et posture en 2026. MARDI 3 FÉVRIER 12H30-14H

RDC1 -3 techniques clés -objet neutre -question radicale | Durée : 1 heure 30

Cette séance ouvre le cycle : corporalité, respiration, présence à soi dans le contexte très particulier que nous vivons en 2026. À partir des trois techniques clés, associées à l'objet neutre et à une question, chacun pose sa posture.

SÉANCE 2 – Le juste équilibre au quotidien. MERCREDI 11 MARS 9H-10H30

RDC1-Jacobson-samouraï-imagerie mentale | Durée : 1 heure 30

Cette séance explore la notion de juste équilibre : une présence engagée et ajustée. Les techniques de relaxation de Jacobson, associées à la toilette du samouraï et à l'imagerie mentale permettent de sentir finement les zones de tension et les capacités à développer pour conserver son axe.

La pratique invite à se calibrer pour vivre nos journées avec des valences positives.

SÉANCE 3 – Je prends ma place SAMEDI 21 MARS 10H-11H30

RDC2-Les 5 sens + 2 | Durée : 1 heure 30

Cette séance travaille la présence à soi et au monde par le biais des sens, pour habiter notre place dans l'espace dans lequel nous sommes, dans le groupe et dans notre vie . En mobilisant nos cinq sens et deux dimensions sensorielles, chacun affine sa capacité à percevoir comment nous

prenons (ou non) notre place, dans notre vie pro comme perso.

SÉANCE 4 – État intérieur et auto-régulation. SAMEDI 25 AVRIL 10H-11H30

Techniques conditionnées | Durée : 1 heure 30

Le focus est mis sur la capacité à installer et retrouver volontairement un état interne ressource, quelles que soient les circonstances extérieures. Des techniques permettent de créer des repères personnels fiables, à activer avant, pendant, après les événements.

SÉANCE 5 – Protéger son sommeil. MARDI 12 MAI 18H30-20H00

PSL Sommeil | Durée : 1 heure 30

Cette séance assume un choix très concret : le sommeil comme un des piliers de la santé physique, émotionnelle et mentale. À travers une pratique de PSL sommeil, chacun explore sa propre protection du sommeil dans des rythmes de vie intenses.

SÉANCE 6 – Schéma corporel. LUNDI 15 JUIN 19H-20H30

RDC3-Vivance de la peau, des muscles, des os | Durée : 1 heure 30

Cette séance entre au cœur de l'intégration du schéma corporel : ressentir notre peau, nos muscles et nos os comme un territoire vivant, soutenant. La pratique VIPHI tissulaire invite à ressentir et percevoir la densité, la solidité, les fragilités du corps, en écoute active .

SÉANCE 7 – Ouvrir son présent aux dimensions du passé et du futur. JEUDI 2 JUILLET 13H-14H30

Tridimension externe | Durée : 1 heure 30

Cette séance aborde la temporalité : présent passé futur

Chaque instant présent nous inscrit dans la rémanence de notre passé et le pressentiment de notre avenir.

La pratique en sophrologie de la tridimension externe sur un objet neutre permet d'expérimenter le processus de totalisation de la relaxation dynamique IV.

SÉANCE 8 – Découverte, conquête, transformation. JEUDI 3 SEPTEMBRE 9H-10H30

RDC4 – Espace phronique | Durée : 1h30

Avec l'espace ou région phronique, le sophrologue découvre, conquiert et transforme sa manière de se percevoir et de se projeter harmonieusement avec dignité et responsabilité.

La pratique permet de vivre cet espace phronique. Cet espace est la résultante de l'entraînement régulier.

SÉANCE 9- Pratique sonore. MARDI 22 SEPTEMBRE 18H-19H30

RDC5 – Sons audibles | Durée : 1h30

Cette séance mobilise la voix avec les sons audibles pour sentir et percevoir la présence du corps. Le son touche tous nos organes, nos tissus par d'autres voies que les oreilles.

La pratique invite chacun à expérimenter sa voix comme une augmentation de sa présence, comme une voie génératrice de nouveaux possibles.

SÉANCE 10 – Développer sa force intérieure. LUNDI 19 OCTOBRE 20H-21H30

RDC5- Sons non audibles | Durée : 1 heure 30

Ici, les sons non audibles invitent à un travail intérieur, orienté vers la consolidation silencieuse en nous. La pensée génère du son en nous. La pratique permet de se relier à un processus interne plus fin.

SÉANCE 11- Vivre l'épigénétique. SAMEDI 14 NOVEMBRE 9H-10H30

RDC6 – Conscience cellulaire | Durée : 1h30

La pratique VIPHI RDC6 ouvre une expérience de soi profondément, avec le son qui vient percuter les tissus musculaires jusqu'au niveau cellulaire. La vibration dans ses cellules, percevoir, ressentir comment elle peut influencer notre qualité de vie.

SÉANCE 12- Vivance des liens entre moi et ce qui m'a précédé. MERCREDI 9 DÉCEMBRE 13H-14H30

RDC7 – phylogenèse | Durée : 1h30

Elargir la conscience aux liens avec ce qui nous a précédés : l'histoire, les générations, les lignées, etc…

La phylogenèse est l'occasion de se situer comme maillon vivant d'une chaîne.

La pratique invite chacun à sentir les forces et héritages;

Méthodologie

- Entraînement pratique pour sophrologues
- Echanges

Outils

• zoom live

• replay en audio

Modalités d'évaluation

N/A

Intervenants

Sophie Claverie animé ces séances.

Sophie a été formée à l'académie Suisse de Sophrologie par le Dr. Chedeau puis à l'académie de sophrologie de Paris du Dr Chené jusqu'à au cycle existentiel (12e degré).

Elle est sophrologue en Suisse depuis des années, spécialisée notamment en sommeil et entreprise.

Lieu

En visio Zoom + Replay

Tarif

25€ Ex.Tva par séance. Voua avez accès à la ou les séance.s choisies et au replay audio

250€ Ex.Tva pour l'année soit 12 séances à 20€. Vous avez accès à toutes les séances en live et en replay audio. Ainsi que vous soyez présent.e ou non vous ne loupez aucune séance.

Modalités de paiement

Directement via la billetterie par carte bancaire

Paiement à la séance ou pour l'année

Prise en charge

N/A