



Sophro Forma +

Incubateur et formation continue des Sophrologues

# Planning des spécialisations et perfectionnements pour sophrologues

<https://www.sophrologie-formation-continue.fr/planning-des-formations/>

## Planning des spécialisations et perfectionnements pour sophrologues

Titre de la formation	Public	Durée et lieu	Date	Tarif par personne	Inscriptions
Aide au développement de son activité Structurer un modèle économique rentable et viable pour son activité de sophrologue	Sophrologue en cours d'installation ou installés	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 jour 9h 17h</li><li>• Visio</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 19 mars 9h-17h</li></ul>	200€ à titre personnel 250€ via un financeur	
Double compétence Devenir « Sophrologue - Intervenant en Education Thérapeutique du Patient - ETP	Sophrologues	<ul style="list-style-type: none"><li>• 42h - 6 jours</li><li>• En visio Synchrones ou en Présentiel suivant la session</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Distanciel - 4 et 5 février + 12 et 13 février + 4 et 5 mars 2026</li><li>• Distanciel - 8 et 9 sept + 17 et 18 sept + 24 et 25 sept 2026</li><li>• Distanciel - 5 et 6 nov - 18 et 19 nov - 2 et 3 déc 2026</li></ul>	Distanciel : 1250 € TTC Via un financeur : voir plus bas	
Double compétence Devenir « Sophrologue - Intervenant en Education Thérapeutique du Patient - ETP	Sophrologues	<ul style="list-style-type: none"><li>• 42h - 6 jours</li><li>• En visio Synchrones ou en Présentiel suivant la session</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Distanciel - 4 et 5 février + 12 et 13 février + 4 et 5 mars 2026</li><li>• Distanciel - 8 et 9 sept + 17 et 18 sept + 24 et 25 sept 2026</li></ul>	Distanciel : 1250 € TTC Via un financeur : voir plus bas	

Titre de la formation	Public	Durée et lieu	Date	Tarif par personne	Inscriptions
Entrainement Sophrologique Entrainement sophrologique RESERVE aux « Sophrologues - Animation Sophie Claverie	Sophrologues ayant fini leur formation initiale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1h30</li> <li>• En visio Zoom + Replay</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MARDI 3 FÉVRIER 12H30-14H - RDC1 - Ancrage et posture en 2026</li> <li>• MERCREDI 11 MARS 9H-10H30 - RDC1 - Le juste équilibre au quotidien.</li> <li>• SAMEDI 21 MARS 10H-11H30 - RDC2 - Je prends ma place ?</li> <li>• SAMEDI 25 AVRIL 10H-11H30 - État intérieur et auto-régulation.</li> <li>• MARDI 12 MAI 18H30-20H00 - PSL5 - Protéger son sommeil.</li> <li>• LUNDI 15 JUIN 19H-20H30 - RDC3 - Je m'incarne</li> <li>• JEUDI 2 JUILLET 13H-14H30 - Ouvrir son présent aux dimensions passée et future</li> <li>• VENDREDI 28 AOÛT 9H-10H30 - RDC4 - Découverte, conquête, transformation.</li> <li>• MARDI 22 SEPTEMBRE - RDC5 - 18H-19H30 - Résonner au son de son énergie vitale</li> <li>• LUNDI 19 OCTOBRE 20H-21H30 - RDC5 - Développer sa force intérieure</li> <li>• SAMEDI 14 NOVEMBRE 9H-10H30 - RDC 6 - Vivre l'épigénétique</li> <li>• MERCREDI 9 DÉCEMBRE 13H-14H30 - RC7 - Vivance des liens entre moi et ce qui m'a précédé</li> </ul>	25€ / séance - 250€ pour l'année	
Entrainement TMS Entrainement RESERVE AUX « Sophrologues - spécialisé en entreprise - TMS»	Sophrologues ayant fini la spécialisation TMS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2h</li> <li>• En visio Synchrones</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 mars 2026 9h-11h</li> <li>• 10 avril 2026 9h 11h</li> </ul>	Gratuit	
Entrainement N1 Entrainement RESERVE AUX « Sophrologues - spécialisé en entreprise - Niveau 1»	Sophrologues ayant fini le Niveau 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3h</li> <li>• En visio Synchrones</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 14 mars 2026 9h-12h</li> <li>• 26 mai 2026 9h-12h</li> <li>• 3 sept 2026 9h 12h</li> <li>• 2 déc 2026 9h 12h</li> </ul>	Gratuit	

Titre de la formation	Public	Durée et lieu	Date	Tarif par personne	Inscriptions
Incubateur - Développer et pérenniser une activité viable et pérenne - Formation, coaching et accompagnement pas à pas de 13 mois	Sophrologues	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 14 jours répartis sur 13 mois</li> <li>• En visio Synchrones</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Du 02/03/2026 au 13/04/2026 suivant Programme présenté ici</li> <li>• 2 3 4 5 mars - 9h 12h45 13h45 17h30 - Distanciel</li> </ul>	Distanciel : 170€/mois + 270€ à l'inscription	
Double compétence - Certification Sophroforma+ et IFQVT Niveau 1 - Devenir « Sophrologue - Intervenant en prévention pour la santé mentale et le bien-être au travail »	Sophrologues	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 28h - 4 jours</li> <li>• En visio Synchrones ou en Présentiel suivant la session</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 27 28 29 30 Janvier (2 groupes) - 9h 12h45 13h45 17h30 - Distanciel - COMPLET</li> <li>• 2 3 4 5 mars - 9h 12h45 13h45 17h30 - Distanciel</li> <li>• 31 mars 1 2 3 avril - 9h 12h45 13h45 17h30 - Distanciel</li> <li>• 12 13 14 15 mai - 9h 12h45 13h45 17h30 - Distanciel</li> <li>• 23 24 25 26 juin 2026 - 9h 12h45 13h45 17h30 - Distanciel</li> <li>• 08 09 10 11 sept 2026 (2 groupes) - 9h 12h45 13h45 17h30 - Présentiel PARIS et Distanciel</li> <li>• 17 18 19 20 Nov - 9h 12h45 13h45 17h30 - Distanciel</li> </ul>	Distanciel : 790 € Présentiel : 990€ Via un financeur : voir plus bas	
Sophrologie et Entreprise Santé au travail - Prévention des TMS et Sophrologie	Sophrologue ayant fini leur formation de sophrologue	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 14h - 2 jours</li> <li>• En visio synchrone ou présentiel à Nancy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 22 et 23 oct 2026 9h - 17h</li> <li>• 5 et 6 mai 2026 9h- 17h</li> <li>• 9 et 10 avril 2026 9h- 17h</li> </ul>	450€ TTC en distanciel 490€ en présentiel Sur Devis avec un Financeur	
Double compétence Devenir professionnel en cohérence cardiaque - Spécialisation pour sophrologues	Sophrologues	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 14h - 2 jours</li> <li>• En visio Synchrones ou en Présentiel suivant la session</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Distanciel - 23 et 24 avril 2026</li> <li>• Distanciel - 23 et 24 octobre 2026</li> </ul>	Distanciel : 450 € TTC Via un financeur : voir plus bas	
Double compétence Devenir professionnel en cohérence cardiaque - avec utilisation du Cardiofeedback	Sophrologues	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 14h - 2 jours</li> <li>• En visio Synchrones ou en Présentiel suivant la session</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Distanciel - 29 et 30 mai 2026</li> <li>• Distanciel - 27 et 28 novembre 2026</li> </ul>	Distanciel : 450 € TTC Via un financeur : voir plus bas	
Double compétence Devenir professionnel en cohérence cardiaque - Entreprise	Sophrologues	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 14h - 2 jours</li> <li>• En visio Synchrones ou en Présentiel suivant la session</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Distanciel - 20 et 21 mars 2026</li> <li>• Distanciel - 25 et 26 septembre 2026</li> </ul>	Distanciel : 450 € TTC Via un financeur : sur devis	

Titre de la formation	Public	Durée et lieu	Date	Tarif par personne	Inscriptions
Double compétence Sophrologie et Formation QVCT RPS (anciennement Niveau 2 et 3) Niveau 2-3 - Devenir Sophrologue & Formateur QVCT-RPS	Sophrologue ayant fini la spécialisation Niveau 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 jours</li> <li>• Paris et Petite couronne suivant l'effectif</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Session 1 - 2026 - 19 au 24 janvier + 2 au 6 février 2026</li> <li>• Session 2 - 2026 - 18 au 22 mai + 15 au 19 juin</li> <li>• Session 3 - 2026 - 21 au 26 septembre + 2 au 6 novembre</li> </ul>	Financement personnel : 2490€ Financement par un tiers : sur devis	
Spécialisation pour Sophrologues Accompagnement du Burn Out, et autres pathologies liées au stress chronique	sophrologues	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 28h</li> <li>• Formation en hybride : au choix en distanciel synchrone ou présentiel au Luxembourg (Mondercange)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 17/02/2026 au 20/02/2026</li> <li>• 14/09/2026 au 18/09/2026</li> </ul>	790 €TTC pour un financement personnel Via un financeur : sur devis	
Double compétence Module optionnel complémentaire - Cohérence cardiaque - Sophrologie	Sophrologues	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 7 h - 1 jour</li> <li>• En visio Synchrone ou en Présentiel suivant la session</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Distanciel - 24 avril 2026</li> <li>• Distanciel - 24 octobre 2026</li> </ul>	Distanciel : 200€ Présentiel : 270€ Financement par un tiers : sur devis	
Double compétence Module optionnel complémentaire - Cohérence cardiaque - Entreprise	Sophrologues	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 7 h - 1 jour</li> <li>• En visio Synchrone ou en Présentiel suivant la session</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Distanciel - 21 mars 2026</li> <li>• Distanciel - 26 septembre 2026</li> </ul>	Distanciel : 200€ Présentiel : 270€ Via un financeur : voir plus bas	
Double compétence Module optionnel complémentaire - Cohérence cardiaque - Cardiofeedback	Sophrologues	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 7 h - 1 jour</li> <li>• En visio Synchrone ou en Présentiel suivant la session</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Distanciel - 30 mai 2026</li> <li>• Distanciel - 28 novembre 2026</li> </ul>	Distanciel : 200€ Présentiel 270€ Via un financeur : voir plus bas	
Double compétence Sophrologie et Cancer	Sophrologues	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 14 h - 2 jours</li> <li>• En visio Synchrone ou en Présentiel suivant la session</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Distanciel - 16 et 17 avril 2026</li> <li>• Distanciel - 29 et 30 octobre 2026</li> </ul>	Distanciel : 250 € TTC Via un financeur : voir plus bas	
Perfectionnement Techniques Respiratoires	Sophrologues	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 14 h - 2 jours</li> <li>• En visio Synchrone ou en Présentiel suivant la session</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Distanciel - 27 et 28 mars 2026</li> <li>• Distanciel - 2 et 3 avril 2026</li> <li>• Distanciel - 22 et 23 avril 2026</li> <li>• Distanciel - 10 et 11 septembre 2026</li> <li>• Distanciel - 2 et 3 octobre 2026</li> <li>• Distanciel - 12 et 13 novembre 2026</li> </ul>	Distanciel : 390 € TTC Via un financeur : voir plus bas	

Titre de la formation	Public	Durée et lieu	Date	Tarif par personne	Inscriptions
Double compétence Spécialisation ETP - Douleurs chroniques, aiguës et fibromyalgie	Sophrologues ayant fini l'ETP 42h	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 7h - 1 jour</li> <li>• En visio Synchrones ou en Présentiel suivant la session</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Distanciel - 10 avril 2026</li> <li>• Distanciel - 25 avril 2026</li> <li>• Distanciel - 12 octobre 2026</li> <li>• Distanciel - 20 novembre 2026</li> </ul>	Distanciel : 250 € TTC Via un financeur : voir plus bas	
Double compétence Spécialisation ETP - Stress et émotions intenses	Sophrologues ayant fini l'ETP 42h	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 7h - 1 jour</li> <li>• En visio Synchrones ou en Présentiel suivant la session</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Distanciel - 30 avril 2026</li> <li>• Distanciel - 11 décembre 2026</li> </ul>	Distanciel : 250 € TTC Via un financeur : voir plus bas	
Double compétence Spécialisation ETP - Addictions	Sophrologues ayant fini l'ETP 42h	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 7h - 1 jour</li> <li>• En visio Synchrones ou en Présentiel suivant la session</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Distanciel - 7 avril 2026</li> <li>• Distanciel - 7 mai 2026</li> <li>• Distanciel - 3 novembre 2026</li> <li>• Distanciel - 20 novembre 2026</li> <li>•</li> </ul>	Distanciel : 250 € TTC Via un financeur : voir plus bas	
Double compétence Spécialisation - Techniques Respiratoires - Périnatalité	Sophrologues ayant fini Techniques Respiratoires - 16h	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 7h - 1 jour</li> <li>• En visio Synchrones ou en Présentiel suivant la session</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 20 février 2026 9h-17h</li> <li>• 14 décembre 2026 9h-17h</li> </ul>	Distanciel : 250 € TTC Via un financeur : voir plus bas	
Double compétence Spécialisation ETP - Sommeil des personnes concernées par une pathologie chronique	Sophrologues ayant fini l'ETP 42h	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 7h - 1 jour</li> <li>• En visio Synchrones ou en Présentiel suivant la session</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Distanciel - 22 mai 2026</li> <li>• Distanciel - 27 novembre 2026</li> </ul>	Distanciel : 250 € TTC Via un financeur : voir plus bas	