

## Devenir Sophrologue - formation certifiante en sophrologie



102 h



1 685,00 €

### Public

Cette formation s'adresse:

- Aux personnes en reconversion professionnelle vers le bien-être.
- Aux personnes déjà dans l'accompagnement, psychologues, thérapeutes, hypnothérapeutes...
- Tout public souhaitant se former et se spécialiser à un métier de relation d'aide

### Objectifs

A l'issue de la formation, vous serez capable de :

1. Animer des séances de sophrologie dans un accompagnement individuel et personnalisé.
2. Animer des groupes de sophrologie avec un processus de progression.
3. Conduire un entretien et analyser une demande.
4. Construire un projet d'accompagnement.
5. Animer les techniques de sophrologie dynamiques et statiques.
6. Rendre les personnes autonomes dans la pratique quotidienne de la sophrologie.
7. Gérer et promouvoir une activité de sophrologue.

La sophrologie est une méthode psychocorporelle visant un mieux-être global, tant sur le plan physique, émotionnel que mental. Elle permet de développer une conscience plus fine de soi, de son corps et de son esprit, favorisant ainsi un sentiment d'ancrage et d'alignement. Elle contribue également à renforcer l'estime de soi et les valeurs personnelles. Le sophrologue est un professionnel du mieux-être qui s'appuie sur des techniques de relaxation corporelle, de respiration et de visualisation afin d'aider chacun à retrouver un équilibre intérieur.

Le formateur, actuellement en activité dans son domaine, s'appuie sur une solide expérience de terrain acquise auprès de publics variés : de la petite enfance aux personnes âgées et en fin de vie, en passant par des personnes en situation de handicap, en réinsertion socioprofessionnelle, des jeunes en décrochage scolaire ainsi que des adultes en séances individuelles, en groupe, en ateliers, en stages et en voyages bien-être à l'étranger.

Cette diversité d'accompagnement enrichit la transmission et ancre la formation dans une réalité concrète et humaine.

Ce cursus se déroule sur 102 heures en présentiel, réparties les lundis.

Il alterne apports théoriques, pratiques et évaluations. À ces 102 heures s'ajoutent un entraînement indispensable en autonomie à domicile, réalisé à l'aide de différents supports et enregistrements, ainsi que des exercices pratiques à effectuer en dehors des cours.

Cette pratique faite à l'extérieur (avec famille, amis...) fait l'objet d'un retour structuré et participe pleinement au processus d'apprentissage et d'intégration des compétences.

Un taux de présence de 80% est requis pour participer à la certification.

Programme théorique et pratique :

- 1. Histoire et origines de la sophrologie.

- 2. Les objectifs et les moyens de la sophrologie.
- 3. Les états et les niveaux de consciences.
- 4. Les protocoles.
- 5. La gestion du stress.
- 6. La gestion des émotions.
- 7. La gestion du sommeil.
- 8. La gestion de la douleur.
- 9. L'accompagnement à la maternité.
- 10. Le développement personnel comme outil.
- 11. La sophrologie une aide précieuse dans l'accompagnement de la maladie.
- 12. La confiance en soi et l'estime de soi.
- 13. L'utilisation de la sophrologie dans l'accompagnement de diverses pathologies.
- 14. Les techniques de relaxations.
- 15. Les exercices de respiration.
- 16. La corporalité et la sophrologie.
- 17. Les exercices de sophrologie dynamique.
- 18. Les exercices de détente corporel.
- 19. Les exercices de visualisations, imageries mentales, rêves éveillés.
- 20. La cohérence cardiaque.
- 21. L'animation d'un groupe en sophrologie.
- 22. L'accompagnement d'une séance en individuelle.
- 23. L'animation d'ateliers de sophrologie et de développement personnel.
- 24. L'anamnèse.
- 25. Etudes de cas pratiques.
- 26. L'alliance sophronique.
- 27. L'écoute active et bienveillante.
- 28. Le sentiment de présence.
- 29. Développer et promouvoir une activité de sophrologue.

La prochaine session aura lieu à partir de septembre 2026.

Une séance d'information gratuite sera organisée le lundi 31/08/2026 de 18 à 20h au sujet de nos formations en sophrologie.

Cette séance se déroulera en présentiel à notre centre, situé rue Château Massart, 70 à 4000 Liège.

**La sophrologie : Séance d'information gratuite en présentiel (<https://www.formation-continue.be/formation/la-sophrologie-seance-dinformation-gratuite-en-presentiel/>)**

## Informations pratiques

- > **Droit d'inscription**  
1 685,00 €
- > **Horaires**  
 Liège
  - > Du 21 septembre 2026 au 21 juin 2027  
De 9h à 15h30
- > **Certificat - Attestation**  
Certificat de réussite

> **Aides sectorielles à la formation**

Pouvez-vous bénéficier d'une aide sectorielle? Pour en savoir plus, consultez l'onglet **Fonds sectoriels de formation** (<http://www.formation-continue.be/vpage-1195-2-Fonds-sectoriels-de-formation>)

# Devenir Sophrologue - formation certifiante en sophrologie - 17 lundis du 21 septembre 2026 au 21 juin 2027, Liège

## Organisation

Matériel à prévoir:

Un tapis de yoga, un coussin et un plaid.

Tenue décontractée conseillée.

## Renseignements

04/229.84.60

€ 1 685,00 €



### Dates de formation

17 lundis du 21 septembre 2026 au 21 juin 2027

### Horaire

De 9h à 15h30



### Site de Liège Château Massart

Rue du Château Massart, 70  
4000 Liège  
Belgique

[inscription-chateau-massart@centreifapme.be](mailto:inscription-chateau-massart@centreifapme.be)

[04/229.84.60](tel:042298460)

### Formateur

Virginie Capellen, sophrologue et coach de vie