

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 prochaine session aura lieu à partir de septembre 2026.

La sophrologie est une technique psychocorporelle qui travaille pour un objectif de mieux-être physique, émotionnel et mental. Elle permet de développer une plus grande conscience de soi, de son corps et de son esprit et de se sentir plus ancré et aligné. De plus, elle vise à renforcer notre estime de soi et nos valeurs. Le sophrologue est un spécialiste du mieux-être qui utilise des techniques de détente corporelle, de respiration et de visualisation pour aider les personnes à retrouver un équilibre physique, mental et émotionnelle.

Ce cursus se déroule sur 102 h réparties les vendredis de septembre à février. Le cursus reprend la théorie, les exercices pratiques et l'évaluation certificative.

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.

Une séance d'information gratuite sera organisée le lundi 8/12/2025 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-d-information-gratuite-en-presentiel>)

Informations pratiques

- **Droit d'inscription**
1 685,00 €
- **Horaires**
📍 Liège
 - Du 22 septembre 2025 au 6 juillet 2026
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 22 septembre 2025 au 6 juillet 2026, 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 22 septembre 2025 au 6 juillet 2026

Horaire

De 9h à 15h30

[Site de Liège Château Massart

Rue du Château Massart, 70
4000 Liège
Belgique

inscription-Chateau-Massart@centreifapme.be

04/229.84.60

Formateur

Virginie Capellen, sophrologue et coach de vie