

DOSSIER DE PRÉ-INSCRIPTION



ACADÉMIE DE
SOPHROLOGIE
BOURGOGNE
FRANCHE-COMTÉ

www.academie-sophrologie-bourgogne.fr

LA FORMATION FONDAMENTALE

Devenir Sophrologue

Le programme des études de sophrologie a pour objectif de favoriser l'émergence d'un profil de sophrologue qui sera caractérisé par :

Son aptitude à répondre aux besoins des personnes dans le cadre de professions dites :

- Clinique, telles qu'elles sont définies par les lois et réglementations qui régissent leur exercice.
- De travailleurs sociaux, du point de vue des compétences exigées, par les lois et réglementations qui régissent leur exercice.
- De prévention, d'éducation, de réadaptation ou de réinsertions dans tous les autres cas.

Son aptitude à accompagner :

- Quelle qu'en soit la cause.
- Quel que soit leur milieu, leur niveau d'instruction, leur situation sociale ou leur confession.
- Et ceci dans le respect de leur croyance ou de leur culture et d'une manière générale de ce qui a valeur pour elles.

En effet, si le sophrologue peut accompagner quiconque le sollicite professionnellement, ce n'est pas seulement parce qu'il connaît la branche dans laquelle il exerce. C'est aussi parce qu'il a été, par sa formation de sophrologue, rendu apte à prendre en compte d'emblée, dans l'exercice de sa compétence.

O1. Objectifs de la formation :

- ▶ Acquisition de connaissances fondamentales pour approfondir la pratique du métier de sophrologue.
- ▶ Maîtrise des techniques de base de la sophrologie avec possibilité de perfectionnement.
- ▶ Capacité à animer des séances en accord avec le domaine spécifique du projet d'accompagnement.
- ▶ Application efficace d'un cadre d'accompagnement adapté.
- ▶ Développement des compétences nécessaires à l'exercice du métier, incluant l'adaptation des protocoles et l'animation de groupes d'entraînement en sophrologie.
- ▶ Acquisition de compétences en gestion pour mener une activité de sophrologue de manière professionnelle.

Seules ces aptitudes peuvent en effet leur permettre de proposer aux personnes dont ils auront à s'occuper, les méthodes d'entraînement sophrologique susceptibles de mettre en route et de développer chez elles, le processus de découverte progressive d'une nouvelle forme d'existence, une existence dans laquelle leurs actions passées, leurs actions présentes comme leurs perspectives d'avenir prennent sens et valeurs pour elles.

O2. Personnes concernées

Les études et la formation sont destinées aux personnes désireuses :

- Soit d'exercer leur profession clinique ou sociale, avec cette capacité humaine qu'apportent les méthodes phénoménologiques existentielles et vivantielles de la sophrologie.
- Soit d'exercer la profession de sophrologue : une telle profession a pour fonction d'offrir aux personnes des moyens pour se sentir un peu plus exister dans leur vie personnelle, conjugale, familiale ou professionnelle, en découvrant la possibilité de lui donner un sens et une valeur plus humaine.

La finalité de la formation est de permettre aux futurs sophrologues d'acquérir les aptitudes et les connaissances nécessaires pour assumer leur rôle, en tenant compte des aspects éthiques et juridiques de leur engagement professionnel, des limites du champ d'application des méthodes sophrologiques qui est le leur, et de la connaissance nécessaire du milieu dans lequel ils auront choisi d'exercer.

L'équipe enseignante aidera le futur sophrologue à préciser ses objectifs de formation, à forger son identité professionnelle et à acquérir les connaissances et les aptitudes qui peuvent seules lui permettre d'assumer la réalisation de ce projet professionnel.

O3. Attestation

La formation fondamentale est sanctionnée par des synthèses des connaissances théoriques, des contrôles continus de pratiques, ainsi qu'une évaluation finale (orale) donnant droit :

- Une attestation de présence en formation.
- Un certificat de praticien(ne) en sophrologie (si tout est validé)

La formation supérieure est sanctionnée par un contrôle des connaissances théoriques et pratiques, ainsi qu'une rédaction et d'une soutenance d'un mémoire donnant droit :

- Une attestation de présence.



L'ACADÉMIE DE SOPHROLOGIE

Bourgogne Franche-Comté

L'Académie a ouvert ses portes en 1992 à DIJON par Christian LIABOT qui en est le directeur ainsi que l'enseignant principal et est adhérente à la chambre syndicale des sophrologues. Il s'est formé à la sophrologie en 1982 auprès du docteur Y. DAVROU et devient assistant à la fédération européenne de sophrologie.

Dans l'idée de poursuivre et ainsi parfaire son enseignement il se rend, de 1988 à 1992, au près d'Alfonso CAYCEDO et au sein de son académie internationale de Sophrologie d'Andorre où il obtient 3 titres de master en sophrologie : pédagogie, sociale et Caycédienne®. Il continue alors jusqu'en 2012 et a pu participer à l'évolution de la sophrologie au côté de son fondateur. En parallèle, il expérimente la méthode dans le milieu sportif.

Depuis 2017, Marina TORRE LIABOT fait partie intégrante de l'Académie en tant que sophrologue certifiée RNCP, formatrice en sophrologie et adjointe de direction. Elle obtient le titre de psychologue/psychothérapeute en 2019, puis un Diplôme Universitaire d'addictologie en 2020. Elle complète ensuite son parcours par une formation de trois ans en thérapies cognitives et comportementales (TCC) (2022-24), une formation en hypnose (2020-22), une formation en thérapie des schémas (2025-26) et l'accréditation de formatrice PSSM Standard en 2026. Elle poursuivra son parcours avec un Diplôme Universitaire de psychotraumatologie à la rentrée 2026.

Depuis 2022, elle exerce également comme psychologue au sein d'un CSAPA (Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie), en parallèle de son activité de formatrice.

L'Académie de Sophrologie de Bourgogne enseigne les fondamentaux de la sophrologie ainsi que la formation supérieure de la Sophrologie Phénoménologique, Existentielle et Expérimentale. Elle aide, également, à acquérir des savoirs, savoir-faire et savoir-être dans le respect de l'éthique de la profession.

LES ATOUTS

de l' Académie de Sophrologie de Bourgogne

- ▶ L'équipe de formateurs est composée de [Sophrologues expérimentés](#) formés pour certains par A.CAYCEDO, concepteur de la méthode.
- ▶ Des [conférences](#) sur divers sujets scientifiques, philosophiques, sociologiques, etc. sont programmées tout au long de la formation pour affiner la compréhension de l'existence de l'être Humain dans sa composition, son milieu, son origine, son essence, son histoire pour valider son expérience phénoménologique existentielle et étoffer l'épistémologie et la sémantique. [Ces conférences sont animées par des chercheurs, scientifiques et des universitaires.](#)
- ▶ Les élèves ont à leur disposition un [livret individuel d'accueil](#).
- ▶ Une [bibliothèque](#) est mise à la disposition de l'élève.
- ▶ Les formateurs et les élèves expérimentent [en commun](#) de nouvelles recherches pour améliorer la méthode afin de l'adapter aux exigences de notre siècle.
- ▶ L'Académie de sophrologie de Bourgogne est référencé QUALIOPI, DATA-DOCK, Pole Emploi.
- ▶ L'Académie prépare une [formation supérieure](#) (projet début 2027) inspirée de la méthode enseignée par A.CAYCEDO, de la phénoménologie d'[Husserl](#), [Heidegger](#), [Binswanger](#) et des dernières recherches scientifiques en neuroscience, physique quantique, vibrations cellulaires et moléculaires etc.
- ▶ Les élèves de l'Académie peuvent assister à toutes les journées de formation que celle-ci propose [sans suppléments pécuniaires](#).
- ▶ Les sophrologues ayant terminé la formation fondamentale au sein de l'Académie peuvent assister [gracieusement](#) aux journées de formation fondamentale et aux conférences (uniquement en présentiel)..
- ▶ [Séances de rattrapage](#) sur Zoom, tous les 1er et 3ème dimanches matin de chaque mois.
- ▶ [Séances de rattrapage](#) sur Zoom tous les mardis soirs.

LES INTERVENANTS DE L'ACADÉMIE

O1. Les formateurs

CHRISTIAN LIABOT

Directeur de l'Académie de Sophrologie Bourgogne et du centre de Dijon.

Formateur en sophrologie phénoménologique existentielle. Fondamentale et Expérimentale.

Sophrologue diplômé de la fédération européenne de sophrologie 1983. master en sophrologie sociale 1989. master en sophrologie Caycédienne 1991 et master spécialiste en sophrologie pédagogique Caycédienne 1992 de l'école internationale d'ANDORRE dirigée et animée par le professeur Alfonso CAYCEDO concepteur de la méthode.

Entraîneur sportif diplômé d'état. Ancien Entraîneur national et responsable d'un centre de haut niveau spécialiste en pédagogie, sport et entreprise, ancien chef d'entreprise et chercheur en électronique. Chargé d'enseignement à l'Université de Bourgogne pour tous.

MARINA TORRE-LIABOT

Adjointe de direction et formatrice à l'Académie.
Psychologue/psychothérapeute (TCC et thérapie des schémas) en addictologie. DU Addictologie.
Sophrologue RNCP. Hypnologue.

FRANCOISE GIRARDET

Assistante de formation. Sophrologue RNCP
et Master en sophrologie Caycédienne de la
prévention de l'école d'ANDORRE.

NORMA MARCEL

Assistante de formation. Sophrologue
Caycédienne RNCP et Formation supérieure
à l'Académie de Sophrologie de Bourgogne.

MICHELE BERRETTE

Assistante de formation. Sophrologue RNCP
et Master en sophrologie Caycédienne de la
prévention de l'école d'ANDORRE.

CYNTHIA LESIGNAC

Professeur collège / lycée. Formatrice.
Sophrologue RNCP.

LES INTERVENANTS DE L'ACADÉMIE

O2. Les conférenciers

Plusieurs conférences sont prévues tout au long de la formation, les samedis. Elles sont organisées durant les mois de Janvier, Mars, Mai, Juillet, Septembre, Novembre et Décembre.

- **Cynthia LESIGNAC :**

Enseignante collège / lycée, formatrice, sophrologue RNCP.

Thèmes : Sa rééducation avec la sophrologie (suite à un accident), la sophrologie et les enfants / adolescents

- **Jacques Belleville :**

Professeur émérite en nutrition à l'Université de Bourgogne.

Thèmes : nutrition, alimentation et fonctionnement cérébral.

- **Fabrice Neiers :**

Professeur à l'Université de Dijon. Chercheur à l'INRA sur l'ADN.

Thèmes : l'ADN, les sens et la génétique.

- **Fabrice Giroux :**

Chef de mission dans un cabinet d'expertise comptable.

Thèmes : législation, loi sur la profession libérale au micro-entreprise.

- **Anne Marcot :**

Psychologue clinicienne et Sophrologue.

Thème : le traumatisme, la place et la limite de la sophrologie

- **Laurianne Delmas :**

Consultante en Communication, fondatrice de l'agence Cosa Sei.

Thèmes : lancement, visibilité et développement d'activité professionnelle.

- **Mais aussi :**

D'autres **spécialistes** (sport, addictologie, pédagogie, etc.), des **chercheurs** (biologie, astrophysique, neurosciences etc.), des **sophrologues professionnels**, qui interviennent pour affiner la compréhension de l'élève, sur l'origine de notre existence et la façon d'adapter la méthode dans les diverses spécialités.



LA FORMATION DU SOPHROLOGUE

en sophrologie fondamentale et expérimentale

La relaxation dynamique est une méthodologie cohérente et structurée qui se compose de 12 degrés : 4 degrés en formation fondamentale et 8 en formation supérieure. Sa pratique nous conduit au développement de la perception de notre corps, de notre esprit, de nos états émotionnels et des valeurs qui nous sont propres. Cette découverte suppose une conquête : c'est une transformation consciente et positive de notre attitude envers nous-même et le monde environnant.

NIVEAU 1

FORMATION
FONDAMENTALE



SOPHROLOGUE
ATTESTATION DE
PRÉSENCE ET DE
RÉUSSITE

NIVEAUX 2 et 3

FORMATION
SUPÉRIEURE



ATTESTATION DE
PRÉSENCE

Public concerné par la formation :

L'objectif général de la formation est de former les professionnels des secteurs :

- Clinique (médecins, psychologues, orthophonistes, kinésithérapeutes, personnel soignant et aide-soignant, paramédical, etc.).
- Social, éducatif, sportif et préventif à l'utilisation et à l'adaptation des techniques de la Sophrologie d'A. CAYCEDO dans leur contexte professionnel.
- Prévention et gestion du stress.

L'académie de sophrologie de Bourgogne est accessible aux personnes sujettes à un handicap physique et/ou mental, en capacité de suivre les formations (l'acceptation ou non sera décidée lors de l'entretien).

Prérequis :

- Age : majorité requise.
- Il est nécessaire d'avoir défini son projet professionnel en rapport avec la sophrologie, sous réserve de l'entretien d'admission.
- Parler correctement la langue française et de savoir l'écrire.

Accessibilité

- La formation est accessible aux personnes en situation de handicap, qu'il soit physique et/ou psychique. Des aménagements peuvent être mis en place en fonction des besoins de chacun. Ils seront étudiés et définis lors de l'entretien de pré-inscription.

Entretien :

Tous les publics et tous les domaines professionnels (y compris la reconversion professionnelle) peuvent intégrer l'Académie de Sophrologie Bourgogne Franche-Comté. Cela implique surtout une grande motivation ainsi qu'un intérêt tout particulier pour l'aide à la personne.

Un entretien au préalable, par Zoom ou en présentiel, sera défini avec le directeur pour valider ou non votre inscription définitive : prévoir un CV, une lettre de motivation, une copie de carte d'identité, ainsi qu'une copie du diplôme le plus élevé.

Compétences et débouchés :

A l'issue de la formation le stagiaire sera capable de :

- ▶ Écouter et clarifier les demandes des clients pour construire un projet d'accompagnement.
- ▶ Valider la possibilité d'un accompagnement en sophrologie en fonction du champ de compétence du stagiaire.
- ▶ Définir les axes techniques et méthodologiques pour élaborer les programmes de séances.
- ▶ Construire les protocoles de chacune des séances.
- ▶ Adapter la progression des séances en fonction de la compréhension et de l'intégration des contenus.
- ▶ Favoriser l'autonomie des clients par une meilleure mobilisation des ressources et des compétences.
- ▶ Animer des techniques sophrologiques en respectant la méthode et ses différentes phases.
- ▶ Ecouter, clarifier, et éventuellement corriger le projet initial du stagiaire.
- ▶ Mettre en place le cadre d'activité professionnelle en présentant le projet d'installation et ses moyens de pérennisation.
- ▶ Accéder à la formation supérieure (projet début 2027).

Après validation de toutes les étapes formatives, le stagiaire pourra exercer la profession de sophrologue :

- Soit comme une profession à part entière.
- Soit comme compétence complémentaire à une spécialité (infirmier, kinésithérapeute, enseignant, entraîneur sportif, etc.).



Plusieurs choix se présentent dans les différentes structures professionnelles (libéral, association, micro entreprise, société, portage salarial, entrepreneur individuel...). Pour exercer légalement la Sophrologie, il faut alors établir les déclarations nécessaires auprès des organismes publics.



LA FORMATION DU SOPHROLOGUE

Durée de la formation

Afin de prendre connaissances des différentes dates de formations (et fermeture de l'Académie), veuillez-vous référer au dossier « calendrier de formation ».

Il est inclus, pour TOUTES LES FORMULES, des samedis de conférences prévus tout au long de l'année. Les dates sont précisées trois mois à l'avance selon la disponibilité des intervenants. Les horaires sont, en général, de 08h45 à 12h00 et de 13h15 à environ 15h ou 16h en fonction.

Des séances d'approfondissement sont proposées les mardis, par Zoom, de 18h45 à 20h45.

Des séances de rattrapage sur Zoom, tous les 1er et 3ème dimanches matin de chaque mois, sont organisées de 9h00 à 11h30.

Pour avoir un aperçu détaillé de la formation et de ses différents modules proposés, nous vous invitons à vous référer au dossier « programme de formation ».

Les élèves ont la possibilité de demander une séance individuelle de rattrapage avec Christian LIABOT, en visioconférence, en semaine ou en soirée, selon les disponibilités.

Évaluation de la formation

Les stagiaires ne rencontreront aucune difficulté de compréhension durant la formation : les intervenants se mettant à leurs niveaux.

Les évaluations se font en deux parties :

Évaluation continue :

- ▶ Travaux théoriques et pratiques sous forme de synthèses au milieu et à la fin de la formation et sous format papier.
- ▶ Prise en compte de l'évolution de l'élève, des pratiques et animations tout au long de la formation.

Évaluation finale :

- ▶ Synthèse finale à rendre sous format papier.
- ▶ Évaluation orale (animation et questions), validation des pratiques lors de la formation (en évaluation continue).

Le stagiaire est tenu au courant des avancées scientifiques relatives à l'être humain et son environnement.

Il est fortement recommandé que le stagiaire puisse trouver des volontaires pour s'entraîner à l'explication et à l'animation de séances.



Des séances de répétition sont organisées via Zoom :

- tous les mardis de 18h45 à 20h45.
- tous les premiers et troisièmes dimanches de chaque mois, de 09h00 à 11h30.



LA SOPHROLOGIE

Les champs d'application

Intervention de sophrologues expérimentés dans leurs spécialités :

- Clinique.
- Social et prophylactique.
- Pédagogique.
- Sportif.
- Loisirs.
- Etc.

En effet, la sophrologie ne nécessite pas de formations complémentaires dans différents domaines spécifiques puisqu'elle se suffit à elle-même. C'est au sophrologue lui-même de l'adapter dans son propre domaine de compétence.

En revanche, nous tenons à préciser que la sophrologie, bien qu'elle puisse avoir des effets thérapeutiques, n'est pas une thérapie.

Moyens et méthodes pédagogiques supports

Supports : bases de l'enseignement pratique

- L'aventure de la sophrologie de Y. DAVROU (interview d'A. CAYCEDO) - format PDF
- Support pédagogique de l'Académie.
- Enseignements du professeur A. CAYCEDO, concepteur de la sophrologie.
- Recherches scientifiques, philosophiques et sociales.
- Drive par promo de l'Académie.

Ces éléments sont fournis lors de la formation.

Supports : base de la théorie

- Fondements et méthodologie de la sophrologie, de P. A. CHENE.
- L'aventure de la sophrologie, de Y. DAVROU (fourni au format PDF).
- Anatomie de la conscience, Anatomie sophrologique et La neuropsychologie de la sophrologie, par le professeur Miguel GUIRAO.
- Fondements phénoménologiques et biologiques pour une sophrologie anthropologique, par le professeur M. ROJO SIERRA et le professeur Camara TERUEL (recherche scientifique en laboratoire).
- Introduction de la conscience dans la matière de la physique quantique à la biologie, de Jacqueline BOISQUET
- Histoire du monde, de J.M. ROBERTS et O.A. WESTAD
- Les grandes spiritualités asiatiques, de Bernard BAUDOIN.
- Divers traités : philosophiques (histoire et phénoménologie) et scientifiques.
- La phénoménologie selon HUSSERL, HEIDDEGGER, MERLEAU PONTY, BINSWANGER.

Techniques d'animation :

- Exposés.
- Conférences.
- Mises en situation, jeux de rôle.
- Travaux pratiques des 4 degrés de la sophrologie Fondamentale et Expérimentale.
- Recherches et travaux personnels du stagiaire.
- Évaluation des acquis.
- Études de cas.
- Élaboration de protocole.

CONDITIONS GÉNÉRALES

liées à la formation

Le prix de la formation professionnelle, sur 300h, est de 3400€, quelle que soit la formule (l'Académie de Sophrologie de Bourgogne Franche-Comté n'est pas assujettie à la TVA).

Ce tarif est net et comprend :

- La formation.
- La participation aux cours.
- Les documents de formation.
- Les conférences.
- Les révisions les mardis et dimanches.
- Les pratiques.
- Les frais de dossier.

Nous avons conscience que cette formation représente un investissement important. Pour celles et ceux qui ne peuvent pas bénéficier d'une prise en charge par un organisme de financement ou tout autre établissement et qui financent personnellement la formation, des facilités peuvent être accordées. Pour cela, contactez-nous pour trouver ensemble une entente.

Pour faciliter la gestion de la formation, les règlements peuvent se faire de manière échelonnée. Un échéancier détaillé est proposé au reçu du dossier d'inscription.

Avant le début de la formation, nous concluons un contrat de formation professionnelle qui récapitule toutes les modalités ainsi que notre engagement envers les élèves.

Il est possible d'intégrer une promotion en cours de formation selon les conditions stipulées dans le calendrier des formations, les cours manqués sont rattrapables.

Tous les documents et les contenus de la formation doivent avoir un usage strictement personnel et privé.

DOSSIER DE PRÉ-INSCRIPTION

à la formation

Je soussigné(e),

☐

Madame

☐

Mademoiselle

☐

Monsieur

Nom : Prénom :

Né(e) le : à : Département :

Pays : Nationalité :

Téléphone : E-mail : :

Adresse personnelle :

Code postal : Ville :

Demande mon inscription à la formation professionnelle de sophrologie.

Précisez ici les dates du début de la promotion choisie ainsi que la formule (semaine ou weekend) :

.....
.....
.....
.....

SITUATION DU STAGIAIRE :

Diplômes obtenus :

.....

Profession actuelle :

.....(merci de joindre un CV).

CONDITIONS DE PRISE EN CHARGE FINANCIERE DE LA FORMATION :

☐

A titre individuel

☐

Par l'employeur (complétez les renseignements demandés ci-après)

☐

Par un organisme collecteur de fond (Pôle Emploi, Uniformation, etc)
(complétez les renseignements demandés ci-après)

SI PRISE EN CHARGE PAR L'EMPLOYEUR :

Nom :
Adresse postale :
Code postal : Ville :
Téléphone : Fax :
Nom du responsable de formation :
Téléphone : Numéro de poste :
Email :
Activité de l'entreprise :
Code APE : N° SIRET :
N° de TVA Intracommunautaire :

Signature de l'employeur :

SI PRISE EN CHARGE PAR UN ORGANISME FINANCEUR :

Nom :
Adresse postale :
Code postal : Ville :
Téléphone : Fax :
N° de TVA Intracommunautaire :

CI-JOINT :

- Une photo d'identité.
- CV et Lettre de motivation.
- Le contrat de pré-inscription signé.
- Copie de la carte d'identité.
- Copie du diplôme le plus élevé.
- Le récépissé du règlement intérieur signé.

N.B. : Le (la) signataire du présent dossier de pré-inscription reconnaît avoir été informé(e) au préalable des objectifs, du programme, du règlement intérieur et de la liste des formateurs. L'inscription définitive n'est confirmée qu'après un entretien avec le Directeur de l'Académie de Sophrologie de Bourgogne et la signature du contrat de formation professionnelle remis lors de cet entretien. Conformément aux textes visant à protéger le consommateur, le (la) signataire dispose d'un délai de dix jours pour se rétracter..

GESTION DES ABSENCES :

L'inscription est contractée pour tous les cours, il donc est recommandé de prévenir de ses absences. Les cours pourront être rattrapés.

Fait à Le

Organisme de formation
Académie de Sophrologie de Bourgogne

Nom et signature du stagiaire
précédés de la mention "Lu et approuvé"



NOUS TROUVER

8 rue de la Fontaine Sainte-Anne
21000 DIJON



NOUS CONTACTER

Téléphone : 06 72 79 38 59
E-mail : ecolesophrodijon@hotmail.fr



ACADÉMIE DE
SOPHROLOGIE
BOURGOGNE
FRANCHE-COMTÉ