

**FORMATION PROFESSIONNELLE DE**  
**SOPHROLOGIE**

**DOSSIER D'INSCRIPTION**



**Académie de Sophrologie de Bourgogne**  
**Franche-Comté -**

**Ecole de Sophrologie de Dijon**

# La Sophrologie

La sophrologie fut fondée en 1960 dans le milieu psychiatrique à partir de recherche et d'expériences sur les états modifiés de la conscience et son approche phénoménologique (Rojo SIERRA et Miguel GUIRAO)

Le terme sophrologie vient du grec :

- SOS : harmonie, sérénité, équilibre
- PHREN : esprit, conscience
- LOGOS : science, étude, recherche

Science de la conscience, recherche de l'harmonie et de l'équilibre, elle devient une transformation avec l'entraînement. Elle améliore l'être humain par ses procédés originaux permettant d'unir le corps et l'esprit.

Basée sur une méthode d'entraînement appelée : « relaxation active », elle permet à chacun de prendre conscience de lui-même de façon harmonieuse en découvrant au-delà de son corps et de ses sensations, tout son potentiel, ses nouvelles possibilités et sa force d'agir dans sa réalité objective affirmant sa personnalité

Une personne entraînée en sophrologie est une personne qui, ayant éliminés les tensions musculaires et les pensées parasites, est capable d'utiliser ses ressources corporelles et mentales en les optimisant. Une pratique régulière rendra l'être humain capable de réaliser ses objectifs selon ses capacités. En effet, cette pratique répond exactement aux exigences de l'homme du 21<sup>e</sup> siècle.

La sophrologie permet de découvrir l'énergie positive latente en chacun. L'équilibre du corps et de l'esprit, conduit à une conscience améliorant le quotidien. C'est aussi une philosophie qui consiste à mettre les phénomènes de la vie habituelle, entre parenthèse, pour accueillir les nouveaux à chaque instant sans jugement ni d'à priori, en contact avec la réalité. Exalter ainsi de nouvelles prises de conscience dans un vécu corporelle et mentale pour s'ouvrir à une conscience élargie et aux valeurs de l'existence lui permettant cette ouverture au monde

Avec l'entraînement chacun devient capable de prendre sa vie en charge, de découvrir ses valeurs, et d'être entièrement responsable de son bonheur d'exister.

En bref, la sophrologie repose sur quatre principes fondamentaux :

- Etablir la relation corps/esprit comme une réalité vivante, active, évolutive et positive
- Prendre conscience de son potentiel en développant ses capacités latentes.
- Respecter la réalité objective de la personne dans son vécu et son environnement.
- Vivre l'instant en toute liberté, responsabilité et sans jugement.



# L'École

L'Académie de DIJON enseigne la méthode de la sophrologie phénoménologique existentielle. L'école a ouvert ses portes en 1993 à DIJON par Christian LIABOT qui est le directeur et l'enseignant principal de l'école. Il a fait sa formation en 1982 et fut assistant à la fédération européenne de sophrologie présidé par le docteur Yves DAVROU, a poursuivit de 1988 à 1992 à l'académie internationale de sophrologie en Andorre où il a obtenu le master en pédagogie. De 1992 à 2008, il a suivi toute l'évolution de la sophrologie en participant à tous les séminaires de perfectionnement animés par le concepteur de la méthode

L'Académie fait partie du réseau des académies de sophrologie. Nous sommes une école préparatrice au titre « sophrologue RNCP » de l'Académie de sophrologie de Paris

Depuis le 9 décembre 2015 le dossier est en cours de renouvellement auprès de la CNCP

## Fiche d'Identification

**Nom de l'organisme de formation :** Académie de sophrologie de Bourgogne

**Directeur:** Christian LIABOT

**N° déclaration d'existence auprès de la DIRECTE :** 26210090721

**Profession libérale :** date de déclaration 16/10/1992

**N° SIRET :** 326 983 939 00041

**N° SIREN :** 3 26 983 939

**Code APE :** 8559B

**N° URSSAF :** 210 323 026 909 07

**Adresse :** 8, rue de la fontaine sainte Anne 21000 DIJON

**Tél :** 03.80.67.54.72

**Portable :** 06.72.79.38.59

**Email :** ecolesophrodijon@hotmail.fr

**Site web:** [www.académie-sophrologie-bourgogne.fr](http://www.académie-sophrologie-bourgogne.fr)



# La Formation

Cette formation est professionnelle et commune aux spécialistes : de la santé, de la psychologie, des sciences humaines, du social, de l'éducation, de l'art, etc. Ceux qui n'ont aucune spécialité sont également accueillis après un entretien. L'élève apprendra à utiliser les techniques et sera mis en situation en animant des pratiques de groupes ou individuelles.

L'élève sera évalué en fin de chaque module de formation. L'école lui délivrera un certificat de formation et un certificat de réussite après évaluation lui donnant le titre de praticien en sophrologie. Il aura ensuite la possibilité d'obtenir le titre de sophrologue RNCP reconnu par l'état après être passé devant un jury et justifiant 6 mois d'activité professionnelle. Par la suite, il pourra poursuivre sa formation avec le cycle d'approfondissement.

La formation est de 300 heures présentielle, 5 heures en évaluation plus le travail personnel et la remise du mémoire et 8 heures sont à prévoir pour la préparation à la certification RNCP.

Tout au long de la formation l'élève doit produire un travail sur ses propres vécus et présenter en fin de cycle un mémoire, décrivant toute son évolution durant la formation, précisant son projet professionnel et développant son sentiment sur l'évolution de la sophrologie dans l'avenir.

Des conférences sur divers sujets 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.

Le contenu de la formation est évolutif et adaptable grâce aux dernières recherches et découvertes scientifiques.

Les conférences sont assurées par des chercheurs et universitaires ainsi que des sophrologues expérimentés

## Dates de Formation

Avant de débiter la formation, chaque élève aura un entretien avec le formateur et pour pouvoir faciliter l'accès à nos formations, nous proposons 3 formules :

- Formation sur 18 mois
- Formation sur 12 mois
- Formation sur 6 mois

Voir le calendrier de formation sur le site internet.



# Modules de Formation

[Préliminaires](#)

[Fondements](#)

[Méthodologie](#)

[Pratiques et entraînement](#)

[Organisation professionnelle](#)

[Initiation à la conduite de l'énergie vitale \(dynagogie\)](#)

---

[Voir le détail de la formation dans le programme de formation](#)

## Intervenants

[Christian LIABOT :](#)

- Directeur de l'académie de sophrologie Bourgogne et du centre de Dijon.
- Formateur en sophrologie phénoménologique existentielle.
- Sophrologue diplômé de la fédération européenne de sophrologie et master spécialiste en sophrologie pédagogique de l'école internationale d'ANDORRE
- 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 en électronique.

[Françoise GIRARDET :](#) Assistante de formation master en sophrologie de la prévention.

[Jean CHALINE :](#) Directeur de recherche au CNRS en paléontologie.  
Auteur de plusieurs ouvrages.

[Jacques BELLEVILLE :](#) Professeur en nutrition à l'université de Bourgogne.

[Melle HAJAR :](#) Chercheur en biologie moléculaire.

[Fabrice Neiers :](#) Maître de conférences à l'université de Dijon, chercheur à l'INRA sur l'ADN.

Des spécialistes (sport, addictologie, pédagogue, etc...), des chercheurs (biologie, astrophysique, neurosciences) et des sophrologues en profession peuvent être amenés à intervenir pour affiner la compréhension sur l'origine de notre existence.



# Compétences et Débouchés

A l'issue de votre formation vous serez capable de :

- Ecouter et clarifier les demandes de vos clients pour construire un projet d'accompagnement.
- Valider la possibilité d'un accompagnement en sophrologie en fonction de votre champ de compétence.
- Définir les axes techniques et méthodologiques pour élaborer vos programmes de séances.
- Construire les protocoles de chacune de vos séances.
- Adapter la progression de vos séances en fonction de la compréhension et de l'intégration des contenus.
- Favoriser l'autonomie de vos 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 votre projet initial
- Mettre en place votre cadre d'activité professionnelle en présentant votre projet d'installation et ses moyens de pérennisation.

Après validation de toutes les étapes formatives et obtention de votre qualification de sophrologue vous pouvez exercer la sophrologie :

- Soit comme une profession à part entière
- Soit comme méthode complémentaire à votre spécialité (infirmier, kinésithérapeute, enseignant, entraîneur sportif, etc.....)
- Soit de manière occasionnelle comme activité complémentaire à un métier déjà existant.

Vous avez le choix pour cela entre les différentes structures professionnel (libéral, association, micro entreprise, société, portage salarial, entrepreneur individuel....).

Pour exercer légalement la Sophrologie, vous devez alors établir les déclarations nécessaires auprès des organismes publics.



# Conditions Générales

Le prix de la formation est de 3320 euros.

Ce tarif est net et comprend les frais d'inscription, de dossier, la participation aux cours ainsi que les documents de formation, cependant ils ne comprennent ni les repas ni les hébergements.

Ayant un numéro de formateur, l'école peut signer des conventions avec des organismes payeurs. L'élève signera un contrat avec l'école conforme au code du travail articles : L920-13 et L900-2.

Nous avons conscience que cette formation représente un investissement personnel et financier important et pour faciliter votre gestion, les règlements peuvent se faire de manière échelonnée jusqu'à 20 fois sans frais. Un échéancier détaillé vous sera remis au reçu de votre dossier d'inscription.

Dans certains cas, des facilités peuvent être accordées. Pour cela, contactez-nous pour trouverons ensemble une entente.

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.

Si une promotion a déjà débuté, vous pouvez rejoindre les formations dans un délai de 2 mois après leur commencement.

Si vous désirez plus de détail sur les modules de formation ou de plus amples informations, nous vous invitons à nous contacter.

