



 **SOFRONICIA**

ÉCOLE DE SOPHROLOGIE CAYCÉDIENNE
NICE - CORSE - AIX/MARSEILLE - AVIGNON - MONTPELLIER



L'école est une école déléguée de l'Académie internationale de sophrologie caycédienne Sofrocay et membre de la Fédération nationale des Écoles de Sophrologie Caycédienne.

www.sofrocay.com
www.ffesc.fr



SOPHROLOGUE

MA FUTURE PROFESSION

L'École de Sophrologie de Nice - Corse - Aix/Marseille - Avignon - Montpellier est née du désir d'accompagner l'humain dans son désir d'accompagnement d'autres humains.

En effet, plus qu'une technique ou qu'un savoir-faire, la sophrologie implique avant tout une démarche personnelle de dévoilement et de conquête des capacités de conscience du futur sophrologue.

Ainsi, devenir sophrologue, c'est s'impliquer humainement, pour l'acquisition des connaissances et surtout la mise en jeu de capacités et de compétences professionnelles au service de la vie.

Devenir sophrologue, c'est accompagner l'humain par une sophrologie à visée thérapeutique ou par la mise en jeu de la méthode sophrologique dans le champ social ou celui de la prévention.

Cette démarche de formation implique donc un temps nécessaire et incompressible pour l'intégration de la sophrologie en tant que méthode d'accompagnement mais également, en tant que discipline scientifique qui étudie la conscience.

Évoluer dans notre école, c'est renoncer aux recettes et opter pour une démarche de création. Évoluer dans notre école c'est aussi, prendre le temps nécessaire pour la rencontre avec les intervenants, les autres stagiaires, et le partage d'expériences vécues.

En effet, la rencontre et le partage restent au cœur du phénomène d'Alliance, véritable socle de toute démarche d'accompagnement en sophrologie.

Dans notre école, vous étudierez toutes les techniques sophrologiques et bien au delà, les bases de l'entretien phénoménologique essentielles dans l'accompagnement.

Dans notre école, nous vous proposons une pédagogie phénoménologique interactive et personnalisée.

Pour cela notre équipe pluridisciplinaire oeuvre au quotidien auprès des élèves et aussi sur le terrain, en cabinet ou en institution et chacune des personnes impliquées dans ce projet continue de se former, de s'actualiser et de chercher pour alimenter un parcours riche en théorie, en pratiques guidées, mises en situation, travaux dirigés.

Nous rejoindre, c'est vivre l'expérience SOFRONICIA.

Yoann Berteotti

Directeur de SOFRONICIA

Formateur Sophrologue Caycédien



POURQUOI CHOISIR

LA SOPHROLOGIE CAYCÉDIENNE ?

La Sophrologie Caycédienne est une méthodologie composée de douze degrés, qui, pratiqués successivement, permettent un dévoilement de la conscience, une découverte de ses potentialités et une transformation progressive de notre rapport à nous-même et au monde qui nous entoure.

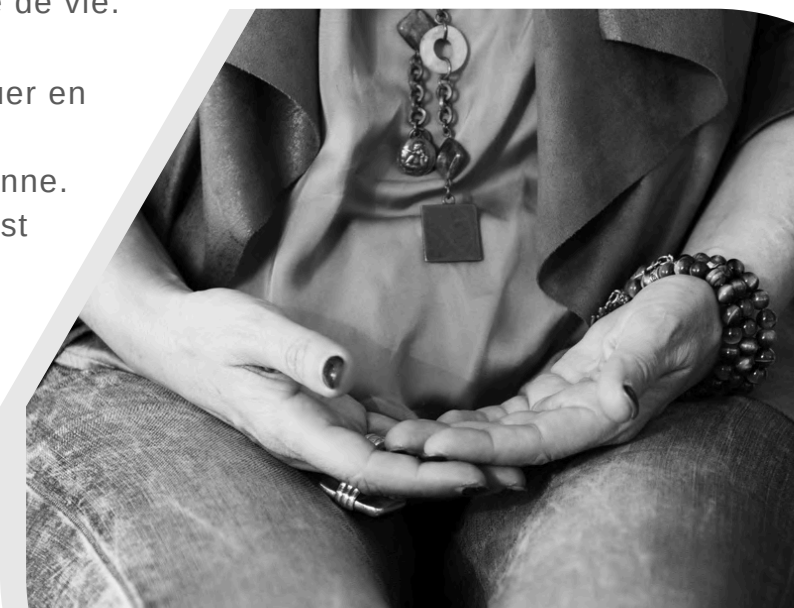
Ce développement de nouvelles habitudes d'être se caractérise par un équilibre bio-psycho-social continuellement renouvelé. Ces habitudes retenues dans nos tissus pourront être révélées et modifiées par un entraînement basé sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit.

La définition exacte donnée par son fondateur, le Pr. Alfonso Caycedo est **« l'étude de la conscience et des valeurs de l'existence »**.

La Sophrologie Caycédienne est la sophrologie dans sa forme authentique telle que créée et développée dans les années 1960 par le Pr. Alfonso Caycedo. Son approche résolument médicale et scientifique vise alors à apporter à ses patients une amélioration de leur qualité de vie.

Le travail en sophrologie peut se pratiquer en individuel ou en groupe en fonction de l'indication et / ou du besoin de la personne. La pratique du sophrologue caycédien est encadrée par le code de déontologie de la Sophrologie Caycédienne®.

Pratiquer la Sophrologie Caycédienne, c'est recourir à une pratique reconnue et contrôlée.



C'EST AUSSI L'ASSURANCE D'ÊTRE EN LIEN AVEC DES PROFESSIONNELS FORMÉS DANS LE RESPECT DE L'AUTHENTICITÉ DE LA MÉTHODE.

DEVENIR SOPHROLOGUE

Le Sophrologue est un professionnel qui propose un accompagnement des personnes en individuel ou en groupe pour une connaissance de soi et le développement de ses potentiels.



La formation dispensée à l'école permet d'obtenir le Certificat d'Études fondamentale en Sophrologie Caycédienne®, indispensable à l'installation en tant que sophrologue. Notre formation donne également accès à la formation aux cycles supérieurs enseignés par Sofrocay, Académie internationale de Sophrologie Caycédienne.

Cette formation a une visée exclusivement professionnelle et ne consiste aucunement en l'animation d'ateliers de développement personnel ou une prise en charge thérapeutique.

Cette formation délivre toutes les compétences utiles à l'exercice du métier de sophrologue, en cabinet, en entreprise, en établissement de soin ou de retraite, dans l'univers du sport ou de la culture...

L'action du sophrologue consiste en :

- La réalisation d'un premier entretien (identifier le contexte du client, définir ses besoins, proposer des protocoles d'accompagnement basés sur les exercices propres à la sophrologie).
- La mise en pratique des techniques sophrologiques.
- La réalisation d'un entretien suivant la pratique (mettre en exergue les schémas positifs émergents, renforcer les habitudes positives, définir de nouveaux axes de conduite au quotidien et orienter la suite du travail).

L'AVIS

DES STAGIAIRES

9,3/10

Note attribuée à notre formation par les stagiaires de notre dernière promotion.

En fin de formation, les stagiaires répondent à nos questionnaires d'évaluation pour noter la qualité de notre école et l'impact de notre formation.

Pour la dernière promotion (2025) :

- Augmentation de l'efficacité dans la situation professionnelle actuelle : 8,5/10
- Augmentation de sa valeur sur le marché du travail : 8,5/10
- Nouveaux outils au quotidien : 10/10
- La formation vous donne envie de poursuivre ? : 10/10

Taux de réussite de notre formation en 2025 : 100%

À QUI S'ADRESSE

LA FORMATION ?

Cette formation s'adresse à toutes les personnes qui souhaitent pratiquer la sophrologie dans leur profession actuelle, à celles qui souhaitent en faire leur métier, et aussi à celles qui souhaitent faire cette formation dans un cadre personnel.

La formation est destinée aux titulaires d'un baccalauréat ou bien d'une équivalence et maîtrisant parfaitement la langue française.

Si toutefois une personne intéressée ne disposait pas de ce niveau d'étude, l'entrée en formation pourrait être validée à la suite de la constitution d'un dossier. Ce niveau peut être atteint par le développement de compétences professionnelles ou en autodidacte.

POUR FAIRE DE LA SOPHROLOGIE SA PROFESSION OU L'INTÉGRER À SON MÉTIER ACTUEL

Pour les personnes déjà en situation professionnelle et souhaitant renforcer leurs compétences dans ce cadre, la formation vient développer un nouveau regard sur la profession et donner les moyens d'un redéploiement porteur de sens. Cette formation vise un public travaillant dans le domaine médical (aide-soignant(e), infirmier(e), médecin, psychologue clinicien, ostéopathe), dans le domaine de la pédagogie (enseignant, animateur) ou tout autre domaine si le projet professionnel est clairement défini.

Pour les personnes qui souhaitent s'orienter vers la sophrologie comme nouvelle profession, le titre de Sophrologue permet de s'installer en temps que profession libérale.

L'entrée en formation est validée suite à un entretien individuel.

Concernant l'accès à la formation pour une personne en situation de handicap, merci de contacter Yoann Berteotti au 06 84 70 51 29.



PROGRAMMES

DE LA FORMATION

Formation modulable selon votre projet professionnel.

Formation au métier de sophrologue

Nombre d'heures : 337 heures (262 heures : théorie et pratiques encadrées et 75 heures : auto-formation avec tutorat)

NICE

15 MOIS

FORMAT PRÉSENTIEL

MODULE 1 (NIVEAU 1) : Bases pratiques et théoriques RDC 1 et 2. Pratique de la Relaxation Dynamique de Caycédo et Bases méthodologiques et épistémologiques en Sophrologie Caycédiennne.

MODULE 2 (NIVEAU 2) : Bases pratiques et théoriques RDC 3 et 4. Pratique de la Relaxation Dynamique de Caycédo et Bases méthodologiques et épistémologiques en Sophrologie Caycédiennne.

MODULE 3 (NIVEAU 3) : Approfondissement phénoménologique et pédagogie de l'accompagnement humain, Entretien phénoménologique et alliance dans l'accompagnement sophrologique.

Rythme : 12 x 2 jours (en présentiel) + 1 jour de préparation au mémoire (en visio) + 30 ateliers de 2 heures de travaux dirigé (en visio).



**DEUX RENTRÉES CHAQUE ANNÉE
EN MARS (15 MOIS)**

EN OCTOBRE (15 MOIS)

**EN FORMULE WEEK-END (SAMEDIS ET DIMANCHES)
OU SEMAINE (LUNDIS ET MARDIS)**

PROGRAMMES

DE LA FORMATION



NOTRE SOCIÉTÉ ÉVOLUE, SOFRONICIA AUSSI.

Pour beaucoup d'entre vous, votre choix s'est porté sur notre école et nous vous remercions pour votre confiance. Vous avez été aussi nombreux à nous solliciter dans le sens d'une **formation à distance**.

En effet l'éloignement géographique et les nouveaux rythmes de vie relatifs à l'évolution de notre société peuvent parfois compromettre le projet malgré la forte motivation. C'est la raison pour laquelle nous avons décidé de nous adapter à la réalité et au besoin de chacun, à travers un nouveau format de **formation « Hybride »**, alliant présentiel et distanciel.

Ce dispositif sera actif sur la région **Corse** et sur les départements des Bouches-du-Rhône à **Aix-en-Provence/Marseille**, du Vaucluse à **Avignon** et de l'Hérault à **Montpellier**. Le premier atelier de quatre jours permettra d'établir la base de la relation, essentielle à toute forme d'accompagnement et de formation. Dans une continuité, les enseignements de deux jours en distanciel permettront d'acquérir les bases scientifiques et méthodologiques de la Sophrologie dans la plus pure tradition de son fondateur, le professeur Alfonso Caycedo. Un dernier atelier de quatre jours sera l'occasion de travailler à la fois la professionnalisation et de totaliser l'enseignement dispensé tout au long du cursus.

Parallèlement à ces ateliers, les travaux dirigés qui se dérouleront un soir par semaine (2h) en visioconférence consisteront à vivre l'expérience sophrologique à travers sa pratique pure, dans le but de forger une posture de sophrologue par la découverte de la conscience et de ses capacités.

PROGRAMMES

DE LA FORMATION

Formation modulable selon votre projet professionnel.

Formation au métier de sophrologue

Nombre d'heures : 337 heures (262 heures : théorie et pratiques encadrées et 75 heures : auto-formation avec tutorat)

CORSE - AIX/MARSEILLE - AVIGNON

15 MOIS

FORMAT HYBRIDE

(PRÉSENTIEL + DISTANCIEL)

MODULE 1 (NIVEAU 1) : Bases pratiques et théoriques RDC 1 et 2. Pratique de la Relaxation Dynamique de Caycédo et Bases méthodologiques et épistémologiques en Sophrologie Caycédiennne.

MODULE 2 (NIVEAU 2) : Bases pratiques et théoriques RDC 3 et 4. Pratique de la Relaxation Dynamique de Caycédo et Bases méthodologiques et épistémologiques en Sophrologie Caycédiennne.

MODULE 3 (NIVEAU 3) : Approfondissement phénoménologique et pédagogie de l'accompagnement humain, Entretien phénoménologique et alliance dans l'accompagnement sophrologique.

Rythme : 2 week-ends de 4 jours (en présentiel) + 8 week-ends de 2 jours (en visio) + 1 jour de préparation au mémoire (en visio) + 30 ateliers de 2 heures de travaux dirigés (en visio).



**UNE RENTRÉE
CHAQUE ANNÉE
EN FORMULE WEEK-END (SAMEDIS ET DIMANCHES)**

L'INVESTISSEMENT

PERSONNEL

Aux 337 heures de formation, s'ajoutent des travaux personnels indispensables.

LES ENTRAÎNEMENTS

La Sophrologie Caycédienne est, pour une part très importante de son efficacité, une question d'entraînement. Il est donc indispensable que chaque stagiaire s'entraîne entre les sessions. Il pourra le faire seul et en binôme avec un autre stagiaire. Les descriptions écrites de ces pratiques font partie intégrante du processus d'évaluation des stagiaires.

LE PROJET PROFESSIONNEL

Une partie du mémoire de fin de formation sera consacrée à la rédaction du projet professionnel par le stagiaire.

NOTA BENE

Pour découvrir, intégrer et mettre en jeu la méthode sophrologique, il faut du temps. Devenir Sophrologue ne consiste pas en l'acquisition d'un savoir mais d'une connaissance.

Connaître c'est naître avec, ce qui implique une expérience vécue et le temps pour le stagiaire de se façonner dans sa chair pour accompagner l'autre. Le premier outil du Sophrologue est le Sophrologue lui-même.

L'investissement personnel est indispensable pour réussir.



LA CERTIFICATION

La certification s'obtient :

- **Tout au long de la formation** par l'assiduité aux sessions, la qualité de l'engagement dans le travail du groupe, par les retours (phénodescriptions) de chaque stagiaire sur ses entraînements personnels et sur les premières expériences auprès d'une personne ou d'un groupe, par les guidances que chaque stagiaire conduit au sein du groupe et aussi par les évaluations écrites.
- **À la fin de la formation** par la validation des évaluations orales devant un jury de sophrologues caycédiens professionnels.
- **Par le mémoire phénodescriptif** et sa soutenance publique.

Un document officialise l'obtention du Certificat d'Études Fondamentales en Sophrologie Caycédiennne. **Après obtention de ce certificat, la personne formée peut exercer le métier de Sophrologue.**

Elle peut alors pratiquer :

- en cabinet libéral,
- au sein d'associations sportives, culturelles...
- dans des établissements scolaires,
- dans des établissements médicaux,
- en entreprise... ou dans tout autre domaine faisant sens et valeurs pour le sophrologue.



L'ÉQUIPE SOFRONICIA



YOANN BERTEOTTI

Directeur

Formateur Sophrologue Caycédien®

En cabinet, il accompagne notamment des sportifs de haut niveau en individuel et en groupe et aussi toute personne dans son dévoilement personnel. Pour l'école, il anime une part importante de la formation à Nice et en Corse.

LES INTERVENANTS FORMATION

- Thibault Allo, Diététicien et Sophrologue Caycédien®
- Gemma Pilato, Professeur de philosophie
- Cécile Jacob, médecin psychiatre

NOS VALEURS

Notre école se situe dans la pure tradition Caycédienne (sophrologie telle que créée et développée par son fondateur, le Professeur Alfonso Caycedo.) et dans la continuité de l'école du Dr. Michel Guerry dont les travaux phénoménologiques et Sophrologiques continuent d'orienter notre démarche. **Nous développons dans cette perspective une pédagogie incluant un suivi personnalisé de chaque élève :**

NOTRE

philosophie

Notre école est le lieu dans lequel nous apprenons à connaître la Sophrologie. Or la connaissance passe avant tout par l'expérience vécue de ce que nous théorisons. Ainsi la "Vivance" (réalité de la vie en train de se manifester en nous-même) au coeur de nos apprentissages permet, dans une alternance de théorie et de pratique, l'intégration progressive de la méthode et sa compréhension. La multitude des espaces de rencontres proposés par notre pédagogie rigoureuse et originale permet au

- **Avant l'entrée en formation** un premier entretien qui vise à écouter la demande, faire émerger les besoins et étudier le projet professionnel ainsi que l'aide à la constitution de dossier s'inscrivant dans le cadre du financement de la formation.

- **Une fois l'entrée en formation validée**, une adaptation (dans la mesure des possibles de l'école) du rythme de formation aux contraintes personnelles et professionnelles.

- Un suivi individualisé **pendant toute la formation** s'appuyant sur un système de tutorat.

- **Après la formation** à travers les activités de supervision, de formation continue et d'actualisation proposées par l'école.

Sophrologue en devenir de découvrir comment il peut s'impliquer humainement dans la rencontre avec la personne qu'il accompagne. Le phénomène "d'Alliance", véritable pilier de toute démarche sophrologique implique le dévoilement, la conquête et l'intégration par l'élève d'une architecture de valeurs et de capacités. **Par le dévoilement progressif de ses potentiels, le Sophrologue pourra dévoiler sa propre voie et construire un projet professionnel qui lui ressemble.**

NOS LIEUX DE FORMATION

→ À SAINT-LAURENT-DU-VAR

Nos locaux entièrement rénovés sont situés au premier étage d'un immeuble ensoleillé du centre ville, à 50m de la gare SNCF. Ils comprennent une salle de cours à l'aménagement modulable pour permettre le travail pratique et théorique. Notre salle de cours est équipée du matériel pédagogique et informatique nécessaires (ordinateur, vidéo projecteur, ressources documentaires...). Pour plus de confort pendant les sessions, vous profiterez d'un coin d'aisance et d'une tisanerie.



Sofronicia
40 boulevard Jean Ossola
06700 Saint-Laurent-du-Var

→ À AJACCIO

Depuis 2019, l'école Sofronicia propose sa formation également en **Corse**, à Ajaccio au centre M3E.

M3E - Immeuble Castellani
Avenue du Mont Thabor
20090 Ajaccio

→ À AIX-EN-PROVENCE ET AVIGNON

Depuis 2024, l'école Sofronicia propose sa formation également à **Aix-en-Provence** et à **Avignon**.

NB : Nos formations sont accessibles aux Personnes à Mobilité Réduite

CALENDRIER - TARIFS

SELON LE CALENDRIER, CHAQUE ANNÉE, L'ÉCOLE PROPOSE DE NOUVELLES PROMOTIONS DE FORMATION SE DÉROULANT SUR UNE DURÉE MOYENNE DE 15 MOIS.

À Nice : une promotion semaine (lundis-mardis) et une week-end, en mars et en octobre.

En Corse : une promotion week-end, une fois par an (calendrier sur demande).

À Aix/Marseille : une promotion week-end, une fois par an (calendrier sur demande).

À Avignon : une promotion week-end, une fois par an (calendrier sur demande).

À Montpellier : une promotion week-end, une fois par an (calendrier sur demande).

TARIFS

Tarif de la formation complète à Nice et en Corse : **3970 euros.**

Ce tarif ne comprend pas les déplacements, les repas et l'hébergement. Dans le cadre de la formation modulable, merci de nous contacter pour obtenir un devis personnalisé.

RÈGLEMENT

Paiement au comptant. Acompte de 1000€ exigé en début de formation. Pour les prises en charge (par votre employeur, par un OPCO, par Pôle Emploi...), aucun frais supplémentaire pour la prise en charge dans le cadre de la formation professionnelle continue.

Pour constituer un dossier de prise en charge totale ou partielle, merci de prendre contact avec nous et avec l'organisme concerné.



ÉCOLE DE SOPHROLOGIE CAYCÉDIENNE

NICE - CORSE - AIX/MARSEILLE - AVIGNON - MONTPELLIER

Yoann Berteotti : 06 84 70 51 29

EN RÉGION SUD

Siège social et accueil public Nice :

40 boulevard Jean Ossola
06 700 St-Laurent-du-Var

EN CORSE

Siège social :

Chez M3E
Immeuble Castellani
4, avenue du Mont Thabor
20 090 Ajaccio

Pour toute demande, merci de nous contacter
par mail à ecole@sofronicia.com

L'école est enregistrée sous le numéro 942 021 089 20.
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état.

