



**ÉCOLE DE SOPHROLOGIE  
PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR**



# Catalogue de formation



## Information

### Ecole de Sophrologie Provence Alpes Côte d'Azur

100 Chemin de l'Aumône Vieille, actiburo 3B 13400 Aubagne Téléphone : 04.13.12.52.59 Mail : [formation@sophropaca.com](mailto:formation@sophropaca.com) Site de l'école de Sophrologie : [www.sophropaca.com](http://www.sophropaca.com)

Siret : 51408619800041 NAF : 8559A

**Certification professionnelle** enregistrée au Répertoire National des Certifications Professionnelles ( RNCP N°36147) de niveau 5 (Eu), Code NSF 330p, par Arrêté du 15 décembre 2016 publié au Journal Officiel du 18 décembre 2016, renouvelé jusqu'au 26 janvier 2025 (L'Académie de Sophrologie de Paris est l'Organisme Certificateur RNCP.)



Qualiopi : La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : actions de formation

N° déclaration préfectorale : **93131328713** - cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat. (Mention légale)

Adhérent à la **Chambre Syndicale de la Sophrologie** [www.chambre-syndicale-sophrologie.fr](http://www.chambre-syndicale-sophrologie.fr)

Adhérent au **Syndicat des Sophrologues Professionnels** [www.syndicat-sophrologues.fr](http://www.syndicat-sophrologues.fr)

Adhérent à la **Société Française de Sophrologie** [www.sophrologie-francaise.com](http://www.sophrologie-francaise.com)

Adhérent **ARAPL-LR** [www.arapl-lr.org](http://www.arapl-lr.org)

L'école travaille en partenariat : le **Centre Formation Di Nardo (le Simorgh)** afin de permettre aux élèves de s'entraîner dans des conditions réelles au cours de leurs formations et propose des formations complémentaires en sophrologie et en développement personnel. Site : [www.lesimorgh.com](http://www.lesimorgh.com)



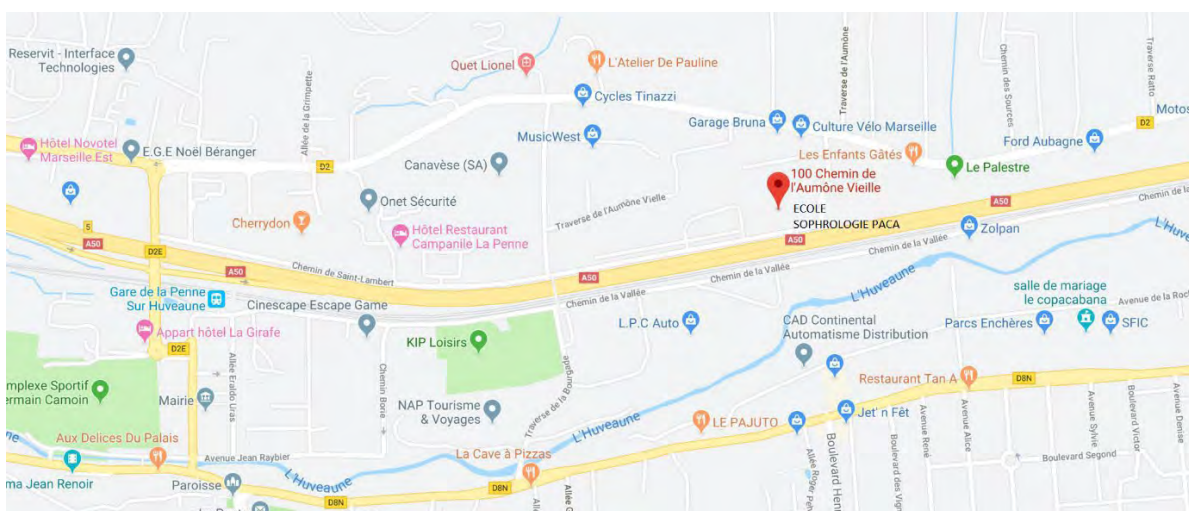
### Académie de Sophrologie de Paris

École de Sophrologie PACA prépare officiellement au titre de Sophrologue, dont le certificateur est l'Académie de Sophrologie de Paris.

20 rue Henri Bocquillon – 75015 Paris

Tél. : 01 45 57 27 20

[Tout savoir sur le RNCP \(academie-sophrologie.fr\)](http://www.academie-sophrologie.fr)







## Sommaire

<b>Assurance qualité – nos engagements</b> .....	4
<b>Les instances de la Sophrologie</b> .....	5
<b>La Formation aux métiers de Sophrologue</b> .....	6
<b>La Validation des Acquis de l'Expérience</b> .....	7
<b>L'équipe pédagogique</b> .....	7
<b>Le calendrier formation Week End</b> .....	9
<b>Le calendrier formation Semaine</b> .....	10
<b>Frais pédagogiques et Modalités d'admission</b> .....	11
<b>Prise en charge de la formation</b> .....	12
<b>Public concerné et pré requis</b> .....	13
<b>Liste des partenaires Handicap</b> .....	15
<b>Le programme</b> .....	16
<b>Les modalités pédagogiques</b> .....	24
<b>L'environnement</b> .....	25
<b>L'évaluation, le diplôme</b> .....	26
<b>Fiche de renseignements</b> .....	28
<b>Autorisation de prélèvement</b> .....	29
<b>Règlement intérieur</b> .....	30
<b>Condition générales de vente</b> .....	31



## ASSURANCE QUALITE - NOS ENGAGEMENTS

L'école de Sophrologie P.A.C.A. est la plus grande école de la région. Elle a su rapidement s'imposer par la qualité de son enseignement et de ses méthodes pédagogiques.



L'école de Sophrologie P.A.C.A. propose une formation pour vous préparer au métier de sophrologue.

Les compétences théoriques, techniques et pratiques acquises tout au long de la formation ont été conçues pour faire de vous un **sophrologue professionnel**.

L'enseignement respecte les bases de la sophrologie élaborées par son créateur le Prof. A. Caycedo.

L'école de Sophrologie P.A.C.A. vous apportera également les connaissances nécessaires sur les plans juridiques, fiscaux, sociaux et administratifs. Les cours de cadre légal étant complémentaires au métier de Sophrologue et indispensables pour commencer **votre nouvelle activité dans les meilleures conditions**.



La certification qualité Qualiopi a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : Actions de formation

A l'issue de cette formation, vous serez devenu un **véritable professionnel** de la sophrologie, vous pourrez exercer en profession libérale, en tant que salarié ou dans le cadre associatif.

***Découverte, conquête, transformez-vous !***

## Les instances de la Sophrologie

L'école de Sophrologie P.A.C.A. participe aux **états généraux de la formation en sophrologie**, elle soutient et adhère aux différents organismes :

- ❖ **Chambre Syndicale de la Sophrologie**
- ❖ **Société Française de Sophrologie**
- ❖ **Syndicat des Sophrologues Professionnels**

Ces organismes sont garants du sérieux, de la crédibilité et de la reconnaissance du métier de Sophrologue.

De récentes démarches ont été menées par la Chambre Syndicale de la Sophrologie auprès de différents ministères.

Une fois le cursus terminé, nous recommandons aux sophrologues d'adhérer à la Chambre syndicale de la sophrologie.



**« La connaissance s'acquiert par l'expérience, tout le reste n'est que de l'information »** Albert Einstein



## La Formation aux métiers de Sophrologue

Nous proposons une formation complète théorique et pratique, qui peut être suivie en semaine ou en week-end en fonction de la formule choisie.

La formation s'effectue sur 50 jours en week-end ou semaine soit 400 heures de cours. Stage de pratique de 30 séances de sophrologie est également effectué au cours de la formation et validé par la réalisation d'un rapport de stage. Les horaires Week-end et semaine : 9h00-13h00 / 14h00-18h00.

L'école de sophrologie PACA prépare à la certification RNCP pour l'**Académie de Sophrologie de Paris**.

La formation prépare ainsi à l'obtention du titre RNCP de « **Sophrologue** » [certification RNCP n°36147](#), comprenant les trois blocs de compétences (RNCP36147BC01 / RNCP36147BC02 / RNCP36147BC03).

L'école de sophrologie PACA atteste en fin de formation que les trois compétences peuvent bien être présentées devant le jury RNCP. La validation des trois blocs de compétence se fait devant le jury de l'organisme certificateur l'[Académie de Sophrologie de Paris](#).

Les trois blocs de compétences obtenus, le titre discerné est « **Sophrologue** », Certification professionnelle enregistrée au Répertoire National des Certifications Professionnelles (RNCP) de niveau 5 (Eu), Code NSF 330p, par Arrêté du 15 décembre 2016 publié au Journal Officiel du 18 décembre 2016, renouvelé jusqu'au 26 janvier 2025.

[Téléchargez les blocs de compétences \(PDF\)](#)

La formation se déroule en petit groupe afin de favoriser une pédagogie active axée sur la pratique.

**Une salle d'entraînement :** parce qu'il est essentiel que vous puissiez vous entraîner à l'animation dans les meilleures conditions, l'école met à votre disposition une salle qui permettra ceux qui le souhaitent de s'exercer.

**Suivi pratique :** d'autre part nous proposons aux élèves de venir animer des séances de groupe en sophrologie le jeudi soir devant un public extérieur. Ce qui permet à l'élève d'être confronté à la réalité du métier de sophrologue, **tout en étant supervisé**. Ainsi par la pratique, l'élève pourra acquérir et développer les techniques sophrologiques et de communication.

Notre école utilise une méthode de travail originale, qui complète et renforce les méthodes de base. Elle est un atout essentiel à la réussite de nos élèves.

L'objectif est de permettre à chaque sophrologue diplômé d'être opérationnel dès la fin de sa formation et de lui apporter les outils nécessaires à sa réussite.

**Cette formation apporte toutes les compétences théoriques et pratiques. Elle vous permettra de vous définir comme un sophrologue professionnel.**

## La Validation des Acquis de l'Expérience

L'académie de sophrologie de Paris propose une validation des acquis pour obtenir la **certification de sophrologue**, titre de niveau III.

La VAE (Validation des Acquis de l'Expérience) permet de faire valider les acquis de l'expérience afin d'obtenir une certification professionnelle.

La VAE est accessible à toute personne pouvant justifier d'une année minimum d'expérience comme sophrologue. (Selon l'article R335-6 du code de l'Éducation)

Cette durée est calculée sur un nombre d'heures correspondant à la durée de travail effectif à temps complet en vigueur dans l'entreprise en fonction de la période de référence déterminée en application de l'article L. 3121-41 du code du travail.

Vous pouvez contacter l'académie de sophrologie de Paris : [VAE, sophrologue RNCP et sophrologie passage et validation \(academie-sophrologie.fr\)](http://VAE.sophrologue.RNCP.et.sophrologie.passage.et.validation.academie-sophrologie.fr)

## L'équipe pédagogique

La formation est assurée par des professionnels installés, certifiés, partenaires de l'école. L'ensemble de notre équipe est composé de spécialistes dans leur domaine d'intervention. Ils déploient un savoir-faire, un esprit et des valeurs qui vous permettront la réussite de votre projet.

### L'équipe :



**Laurent Di Nardo** : formateur, Sophrologue, directeur et fondateur de l'école de Sophrologie P.A.C.A. et Ile de France, directeur du centre de sophrologie de Marseille. Diplômé de l'Ecole Française de Sophrologie. Suivi post-formation.

**Delphine Di Nardo** : Sophrologue, Hypnothérapeute, Maître Reiki/LaHoChi

**Jean Francois de Rosnay** : Sophrologue, Coach sportif Indépendant

**Safia Maestrati** : Sophrologue, Hypnothérapeute, Praticienne et enseignante LaHoChi

Cette liste n'a pas de caractère contractuel : l'Ecole de Sophrologie Provence Alpes Côte d'Azur se réserve le droit de la modifier dans l'intérêt même de la formation.



## Le calendrier formation Week end

### Formation week-end: 1 an Octobre 2024

Octobre 2024	Novembre 2024	Novembre 2024	Novembre 2024	Nov / Déc 2024	Décembre 2024	Janvier 2025
<b>26 et 27</b>	<b>2 et 3</b>	<b>16 et 17</b>	<b>23 et 24</b>	<b>30 et 1</b>	<b>14 et 15</b>	<b>18 et 19</b>
Janvier 2025	Février 2025	Février 2025	Mars 2025	Mars 2025	Mars 2025	Avril 2025
<b>25 et 26</b>	<b>8 et 9</b>	<b>15 et 16</b>	<b>8 et 9</b>	<b>15 et 16</b>	<b>22 et 23</b>	<b>12 et 13</b>
Avril 2025	Avril 2025	Mai 2025	Mai 2025	Juin 2025	Juin 2025	Juillet 2025
<b>19 et 20</b>	<b>26 et 27</b>	<b>10 et 11</b>	<b>24 et 25</b>	<b>7 et 8</b>	<b>21 et 22</b>	<b>5 et 6</b>
Juillet 2025	Juillet 2025	Septembre 2025	Octobre 2025			
<b>12 et 13</b>	<b>26 et 27</b>	<b>20 et 21</b>	<b>11 et 12</b>			

*(calendrier sous réserves)*





## Le calendrier formation Semaine

### Formation semaine : 1 an octobre 2024

Octobre 2024	Novembre 2024	Décembre 2024	Janvier 2025	Février 2025
<b>21,22,23,24,25</b>	<b>18,19,20,21,22</b>	<b>9,10,11,12,13</b>	<b>13,14,15,16,17</b>	<b>3,4,5,6,7</b>
Mars 2025	Avril 2025	Mai 2025	Juin 2025	Septembre 2025
<b>10,11,12,13,14</b>	<b>7,8,9,10,11</b>	<b>5,6,7,8,9</b>	<b>23,24,25,26,27</b>	<b>8,9,10,11,12</b>

*(calendrier sous réserves)*

### Formation semaine : 1 an novembre 2024

Novembre 2024	Décembre 2024	Janvier 2025	Février 2025	Mars 2025
<b>25,26,27,28,29</b>	<b>16,17,18,19,20</b>	<b>20,21,22,23,24</b>	<b>10,11,12,13,14</b>	<b>17,18,19,20,21</b>
Avril 2025	Mai 2025	Juin 2025	Juillet 2025	Septembre 2025
<b>14,15,16,17,18</b>	<b>12,13,14,15,16</b>	<b>9,10,11,12,13</b>	<b>7,8,9,10,11</b>	<b>15,16,17,18,19</b>

*(calendrier sous réserves)*

### Formation semaine : 1 an avril 2025

Avril 2025	Mai 2025	Juin 2025	juillet 2025	Septembre 2025
<b>21,22,23,24,25</b>	<b>19,20,21,22,23</b>	<b>16,17,18,19,20</b>	<b>21,22,23,24,25</b>	<b>22,23,24,25,26</b>
Octobre 2025	Novembre 2025	Décembre 2025	Janvier 2026	Mars 2026
<b>6,7,8,9,10</b>	<b>3,4,5,6,7</b>	<b>1,2,3,4,5</b>	<b>5,6,7,8,9</b>	<b>2,3,4,5,6</b>

*(calendrier sous réserves)*



## Frais pédagogiques

Formation Sophrologue : 400 heures de cours en présentiel

Tarif référentiel :

**Etablissement - Entreprise - Opco** (Transitions pro ( ex Fongecif), OPCO santé, Agecif, Anfh...): 6000 €

### **Particulier :**

Dans le cas d'un financement à titre personnel, plusieurs possibilités vous sont proposées :  
Vous pouvez vous inscrire via votre compte personnel de formation (CPF) ou directement à l'école

Inscription à l'école : un **échelonnement des paiements** est proposé au stagiaire :

-Particulier formation en semaine ou en week end : 650 €+ 4800 €((5450 €)

-Particulier formation en semaine ou en week end : 650 €+ 12 mensualités de 410 €(5570€)

\* Des tarifs dégressifs sont accordés aux institutions qui inscrivent plusieurs stagiaires (Nous consulter)

\*\*Tarifs applicables pour les inscriptions établies du 15 avril 2024 au 1<sup>er</sup> janvier 2025.

**400 heures de cours en présentiel.**

## Modalités d'admission

Votre demande d'inscription devra impérativement comporter :

- **Une fiche de renseignements avec une photo d'identité.**
- **Un C.V.**
- **Une photocopie d'une pièce d'identité**
- **Une lettre de motivation.**

Un entretien est indispensable à la validation de l'inscription et peut être suivi d'un second entretien confirmatoire avec un second interlocuteur. Ces entretiens visent à explorer votre aptitude au métier de sophrologue notamment sur la base des "Renseignements médicaux et psychologiques" fournis dans le dossier d'inscription et l'exploration de vos motivations.

Ces entretiens ont valeur de *test de sélection*.

## Prise en charge de la formation

### Les démarches afin de bénéficier d'une prise en charge :

#### Salariés d'établissements : Formation continue

- Informez votre employeur de votre souhait de participer à la formation de Sophrologue ou aux stages de perfectionnement.
- Demandez au Responsable Formation de votre établissement de nous adresser le bulletin de demande d'une convention de formation permanente.
- Dès réception de ce document, nous adresserons la convention de formation en double exemplaire à votre employeur.
- L'inscription sera définitive dès le retour de l'exemplaire signé par l'employeur à l'Ecole de Sophrologie PACA.

#### Demands d'emploi

- Renseignez-vous auprès du « France Travail » sur les possibilités de prises en charge de votre projet de formation (Région, Conseils généraux, Fondations...).

#### Compte personnel de formation

(CPF) [https://www.moncompteformation.gouv.fr/espace-prive/html/#/formation/recherche/51408619800041\\_Sophrologue/51408619800041\\_AVSE23?contexteFormation=ACTIVITE\\_PROFESSIONNELLE](https://www.moncompteformation.gouv.fr/espace-prive/html/#/formation/recherche/51408619800041_Sophrologue/51408619800041_AVSE23?contexteFormation=ACTIVITE_PROFESSIONNELLE)



## Public concerné

**La formation s'adresse à toute personne souhaitant devenir un professionnel de la relation d'aide et de l'accompagnement, désireuse de se former au métier de sophrologue ou qui souhaite utiliser la sophrologie pour compléter son activité professionnelle :**

- Les personnes ayant pour objectif le perfectionnement ou l'acquisition de nouvelles compétences professionnelles ou de spécialisation.
- Les personnes désirant effectuer un changement d'orientation.
- Les non-salariés souhaitant accéder à un nouvel ou premier emploi.
- Les personnes salariées sous contrat dont l'emploi est menacé en vue d'un changement ou d'une mutation d'activité.

Reconversion professionnelle, salariés, médecins, infirmiers, sages-femmes, aides-soignants, kinésithérapeutes, ergothérapeutes, psychomotriciens, orthophonistes, psychologues, psychothérapeutes, métiers de la forme et du bien-être, métiers du sport : entraîneurs, psychologues et médecins du sport, sportifs, demandeurs d'emplois, fonctionnaires, enseignants, .....

**Pré-requis :** Niveau d'études demandé : baccalauréat (les personnes n'ayant pas ce diplôme, mais bénéficiant d'une expérience professionnelle peuvent être admises après l'entretien individuel).





## **Accueil des personnes handicapées en formation :**

Référent tuteur : Delphine Di Nardo

L'objectif est de favoriser l'accueil des personnes handicapées en milieu ordinaire de formation, afin d'élever leur niveau de qualification et d'adapter leurs compétences en vue d'une insertion professionnelle durable.

L'accessibilité généralisée des personnes handicapées à l'ensemble des dispositifs de droit commun, posée par la loi dite « loi Handicap » du 11 février 2005, se traduit en matière de formation professionnelle par une obligation nouvelle des organismes de formation **d'adapter les modalités de la formation aux besoins liés aux handicaps** (cf. en annexe article D 323-10-1 du code du travail créé par décret n° 2006-26 du 9 janvier 2006... De par le principe de non-discrimination inscrit dans la constitution, les candidats bénéficiaires de la Loi du 11 février 2005 doivent bénéficier des mêmes conditions d'entrées (pre-requis, statut...) et de traitement que les autres personnes en formation.

Le public visé est constitué des personnes inscrites dans une démarche d'insertion professionnelle bénéficiaires de la Loi du 11 février 2005, à savoir :

Les travailleurs reconnus handicapés par la CDAPH (Commission Départementale des Droits à l'Autonomie des Personnes Handicapées, ex reconnaissance COTOREP)

Les accidentés du travail dont l'incapacité permanente est au-moins égale à 10%

Les titulaires d'une pension d'invalidité

Les pensionnés de guerre ou assimilés

Les titulaires d'une Allocation d'Adulte Handicapé (AAH)

Les titulaires d'une Carte d'Invalidité

Les jeunes de 16 à 20 ans porteurs d'un projet d'apprentissage et bénéficiant d'une notification de droits délivrés par la CDAPH

Néanmoins, l'action peut aussi concerner :

Tous les salariés du secteur privé, bénéficiaires de la loi du 11 février 2005

### **Procédure d'accueil en entretien individuel:**

- Examiner le projet sans à priori
- identifier les limitations fonctionnelles
- Evaluer les implications sur le projet
- Chercher les compensations possibles
- Prendre une décision partagée avec la personne concernée.

Lors de cet entretien, nous nous efforcerons dans la mesure du possible de nous adapter sur :

- les rythmes et les temps de formation,
- les modalités pédagogiques, contenus, supports outils,
- l'aménagement des règles générales d'évaluation des connaissances et des compétences acquises au cours de la formation,
- l'aménagement de l'environnement,
- l'aménagement de la structuration de l'équipe pédagogique.

Nous pouvons accueillir toutes les personnes dans nos locaux (une aide à la porte d'entrée pour les personnes en fauteuil)



## Liste des partenaires Handicap

L'école de Sophrologie PACA s'engage pour informer et orienter les personnes en situation de handicap :

Voici la liste des acteurs et interlocuteurs que vous pouvez solliciter pour construire votre projet de formation et d'accès à l'emploi :

Au niveau local :

**Cap Emploi** : développe une expertise dans l'accompagnement et la construction de parcours pour des publics qui nécessitent un accompagnement spécialisé et renforcé compte tenu de leur handicap

Deux grandes missions : Accompagnement vers l'emploi et accompagnement dans l'emploi

Site internet : [Cap emploi \(asso-heda.org\)](http://Cap.emploi(asso-heda.org))

**L'Agefiph** : vous accompagne dans vos démarches vers l'emploi et propose des aides financières dont vous pouvez bénéficier à travers son réseau de partenaires.

de 9h à 18h au 0 800 11 10 09 (appel gratuit depuis un poste fixe). Un service est également disponible pour les personnes sourdes et malentendantes.

Site internet : [www.agefiph.fr](http://www.agefiph.fr)

Au niveau national :

Le Fonds pour l'insertion des personnes handicapées dans la fonction publique (FIPHFP)

Site internet : [Accueil - FIPHFP](http://Accueil-FIPHFP)

La Caisse nationale de solidarité et de l'autonomie (CNSA)

Site internet : [CNSA | Site d'information institutionnelle et professionnelle de l'aide à l'autonomie](http://CNSA-Site-d'information-institutionnelle-et-professionnelle-de-l'aide-a-l'autonomie)

La Caisse nationale d'assurance maladie des travailleurs salariés (CNAMTS);

Site internet : [Caisse nationale d'assurance maladie \(Cnam\) - Ministère du Travail, de l'Emploi et de l'Insertion \(travail-emploi.gouv.fr\)](http://Caisse-nationale-d'assurance-maladie-Cnam-Ministère-du-Travail-de-l'Emploi-et-de-l'Insertion-travail-emploi.gouv.fr)

La Caisse centrale de la mutualité sociale agricole (CCMSA)

Site internet : [MSA - Handicap, solidarité et insertion](http://MSA-Handicap-solidarite-et-insertion)



## Le programme

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Acquérir les compétences pédagogiques afin de réaliser et programmer la conduite de séance de sophrologie en individuelle et en groupes.
- Être un sophrologue capable d'adapter la méthodologie aux divers champs d'activités : médical, paramédical, entreprise, sportif, ...
- Acquérir des compétences théoriques et pratiques afin de favoriser l'autonomie et l'adaptation dans la pratique du métier de Sophrologue.

« Dans l'optique de la mise en place de l'activité de **sophrologue**, nous aborderons les dimensions commerciales, de la communication et du marketing inhérentes à ce métier. »

### LE STAGE PROFESSIONNEL

30 séances réparti en 12 séances de 1h dans un cadre professionnel : une entreprise, un club sportif, un centre de sophrologie, un centre médical, une clinique, une maison de retraite ou une école... et 18 séances individuelles réparti en 3 accompagnements individuels

La formation est validée par une certification de « **Sophrologue** » qui permet l'exercice professionnel de la sophrologie. (Certification professionnelle RNCP validée par l'Académie de Sophrologie de Paris)

### CONTENU du MODULE 1:

#### La genèse de la sophrologie : théorie

- Historique
- Définitions et champs d'application de la sophrologie
- La phénoménologie
- La conscience
- Les lois de la sophrologie : La vivance phronique et La répétition vivantielle
- Les principes de la sophrologie : Le principe de réalité objective, d'action positive et du schéma corporel comme réalité vécue
- Les niveaux et états de conscience
- Les notions de base de l'anatomie et de la physiologie
- L'alliance sophronique
- Les méthodes de relaxation selon Schultz, Vittoz, et Jacobson.
- La notion de corporalité
- Le terpnos logos



## **Vous aborderez la gestion du stress : apport théorique et expérimentation.**

Les différents axes de travail intervenant dans une bonne gestion du stress :

L'écoute du corps, l'équilibre général, la capacité de détente, la respiration, l'écoute de son corps, les émotions.

### **METHODOLOGIES SOPHROLOGIQUES**

#### **La gestion du stress dans le développement de l'adaptation :**

- L'équilibre général :  
La relation à l'énerverment, théorie sur l'hygiène de vie, développement des facteurs principaux : l'écoute de corps, la capacité à se détendre et la respiration.
- La gestion des émotions :  
Porter un nouveau regard sur les émotions, les comprendre et les accepter, émotion Joie.

#### **Mises en situation de pratique et de conduite de séances:**

- Animation de séance en groupe.
- Déterminer les axes d'amélioration : cadre, origine, problème réel.
- Développer son style personnel dans l'animation.
- Apprendre à structurer une séance.
- Création de l'alliance.
- Utilisation des méthodes de communication dans le partage de fin de séance (phénodescription).

### **Les techniques sophrologiques**

Vous verrez, pour chaque technique les objectifs et indications, les principes d'action, le déroulement, les variantes, les précautions et les contre-indications.

Vous serez amené à vous entraîner à l'animation des techniques vues en cours.

Vous apprendrez le terpnos logos ou discours d'accompagnement :

La maîtrise de la voix, le caractère propositionnel, non directif, non suggestif, l'impact du mode pronominal, les critères sensoriels et psychologiques, l'adaptation du vocabulaire, les différents paramètres des exercices.

Vous découvrirez également les différentes postures en sophrologie et ses variantes.

### **Les techniques spécifiques.**

Techniques de présentation, de futurisation, de prétérisation et de totalisation :

- La « Sophronisations de Base ».
- Le « Sophro-Déplacement du Négatif ».
- La « Sophro-Présence du Positif ».
- La « Sophro-Activation Vitale ».
- Les « Sophro-Mnésie ».
- Les « Sophro-Projection Future ».
- La « Sophro Stimulations Imaginatives ».
- Technique de pnl « le geste signal »

### **La relaxation dynamique**

Vous pratiquerez les relaxations dynamiques du 1<sup>er</sup> degré.

Approche par zones corporelles (les systèmes) : localisation, intérêt, étude neurophysiologique et anatomique.





## **CONTENU MODULE 2\* :**

\*Pour suivre ce module vous devez avoir effectué le module 1

### **Approfondissements**

- Développement de la démarche phénoménologique.
- Etudes des théories fondamentales dites “Caycédiennes”.
- Développer des compétences théoriques et pratiques permettant un accompagnement des sophronisants (client) dans une démarche de prise de conscience et d'autonomie.
- Acquérir les outils à la relation d'aide afin d'élargir son champ de compétences et de déterminer son champ d'application (psychothérapie si l'on n'est pas formé par ailleurs).
- Développer une méthodologie pour réaliser et programmer la conduite de séance de sophrologie en individuelle et en groupe.

### **Vous aborderez la gestion du stress : apport théorique et expérimentation.**

Les différents axes de travail intervenant dans une bonne gestion du stress :

Le lâcher prise, la concentration, l'image de soi.

### **Les bases fondamentales qui font le Sophrologue :**

Rôle et attitudes, champ de compétences, l'alliance, éthique, le concept de transfert en psychanalyse et l'adaptation du terpos logos aux critères de personnalité.

### **Méthodologies fondamentales**

- Vous mettrez en pratique les techniques sophrologiques dans une démarche en trois temps :
  1. La découverte (la démarche phénoménologique).
  2. La conquête (développement des phénomènes).
  3. La transformation (intégration des phénomènes au quotidien).

## **METHODOLOGIES SOPHROLOGIQUES**

### **La gestion du stress dans le développement de l'adaptation :**

- L'acceptation de ce que nous ne pouvons pas changer :  
Les tridimensionnalités de la conscience : La relation au temps : passé, présent, futur et mobilisation dans l'espace, émotion tristesse.

### **Entraînement à l'élaboration de programme :**

Développement et mise en pratique de la méthodologie pour réaliser des programmes de séance individuelle et de groupe.

- Exemples de méthodologies spécifiques :  
Etude de cas : la séance individuelle, le sport et l'entreprise...



### Mises en situation de pratique et de conduite de séances:

- Animation de séance en groupe.
- Déterminer les axes d'amélioration : cadre, origine, problème réel.
- Développer son style personnel dans l'animation.
- Apprendre à structurer une séance.
- Création de l'alliance.
- Utilisation des méthodes de communication dans le partage de fin de séance (phénodescription).

## Les techniques sophrologiques

Vous verrez, pour chaque technique les objectifs et indications, les principes d'action, le déroulement, les variantes, les précautions et les contre-indications.

Vous serez amené à vous entraîner à l'animation des techniques vues en cours.

Vous apprendrez le terpnos logos ou discours d'accompagnement :

La maîtrise de la voix, le caractère propositionnel, non directif, non suggestif, l'impact du mode pronominal, les critères sensoriels et psychologiques, l'adaptation du vocabulaire, les différents paramètres des exercices.

Vous découvrirez également les différentes postures en sophrologie et ses variantes.

## Les techniques spécifiques.

Techniques de présentation, de futurisation, de prétérisation et de totalisation :

- La « Sophro-Présence du Positif ».
- Les « Sophro-Projection Future ».
- La « Sophro Stimulations Imaginatives ».

## La relaxation dynamique

Vous pratiquerez les relaxations dynamiques du 2<sup>ème</sup> degré.

Approche par zones corporelles (les systèmes) : localisation, intérêt, étude neurophysiologique et anatomique.

## **CONTENU MODULE 3\* :**

\*Pour suivre ce module vous devez avoir effectué les modules 1 et 2

### **Approfondissements**

- Suite : Développement de la démarche phénoménologique.
- Renforcer à travers son stage professionnel son style personnel et ses compétences.
- Suite : Développer des compétences théoriques et pratiques permettant un accompagnement des sophronisants (client) dans une démarche de prise de conscience et d'autonomie.
- Suite : Acquérir les outils à la relation d'aide afin d'élargir son champ de compétences et de déterminer son champ d'application (psychothérapie si l'on n'est pas formé par ailleurs).

### **Vous aborderez la gestion du stress: apport théorique et expérimentation.**

Les différents axes de travail intervenant dans une bonne gestion du stress :

La confiance en soi, les mécanismes de défense, les conditionnements affectifs, l'estime de soi.

### **Communication et pédagogie**

- Le sophrologue :  
Description des compétences et des objectifs du sophrologue, son champ d'application, la gestion des mécanismes de défenses et des réactions émotionnelles, les entretiens pré sophronique et post sophronique.
- La communication du Sophrologue :  
Etude et mise en pratique des théories pédagogique de la relation d'aide. Exemple : Empathie, la congruence, le langage verbal et non verbal, la reformulation, l'écoute active, les questions de clarification.

### **Notions de base en psychologie et psychanalyse**

Les grands concepts Freudien, les mécanismes de défenses, psychologie du développement, approche des techniques comportementale et cognitive (tcc).

## **METHODOLOGIES SOPHROLOGIQUES**

### **La gestion du stress dans le développement de l'adaptation :**

- La confiance en soi :  
Définition, émotion peur, les conditionnements, les croyances, les mécanismes de défense et les comportements parasités.

### **Entraînement à l'élaboration de programme :**

Développement et mise en pratique de la méthodologie pour réaliser des programmes de séance individuelle et de groupe.

- Exemples de méthodologies spécifiques :  
Etude de cas : la séance individuelle, le sport et l'entreprise...



### **Mises en situation de pratique et de conduite de séances :**

- Animation de séance en groupe.
- Déterminer les axes d'amélioration : cadre, origine, problème réel.
- Développer son style personnel dans l'animation.
- Apprendre à structurer une séance.
- Création de l'alliance.
- Utilisation des méthodes de communication dans le partage de fin de séance (phénodescription).

### **Les techniques sophrologiques**

Vous verrez, pour chaque technique les objectifs et indications, les principes d'action, le déroulement, les variantes, les précautions et les contre-indications.

Vous serez amené à vous entraîner à l'animation des techniques vues en cours. Vous apprendrez le terpnos logos ou discours d'accompagnement :

La maîtrise de la voix, le caractère propositionnel, non directif, non suggestif, l'impact du mode pronominal, les critères sensoriels et psychologiques, l'adaptation du vocabulaire, les différents paramètres des exercices. Vous découvrirez également les différentes postures en sophrologie et ses variantes.

### **Les techniques spécifiques.**

Techniques de présentation, de futurisation, de prétérisation et de totalisation :

- La « Sophro-Activation Vitale ».
- Les « Sophro-Mnésie ».
- La « Sophro Stimulations Imaginatives ».
- La « Sophro Correction Sérielle ».

### **La relaxation dynamique**

Vous pratiquerez les relaxations dynamiques du 3<sup>ème</sup> degré.

Approche par zones corporelles (les systèmes) : localisation, intérêt, étude neurophysiologique et anatomique.



## **CONTENU MODULE 4 :**

\*Pour suivre ce module vous devez avoir suivi les modules 1, 2 et 3

### **Approfondissements**

- Les valeurs : comprendre le développement de ce qui nous anime.
- Suite : Renforcer à travers son stage professionnel son style personnel et ses compétences.
- Suite : Développer des compétences théoriques et pratiques permettant un accompagnement des sophronisants (client) dans une démarche de prise de conscience et d'autonomie.
- Suite : Acquérir les outils à la relation d'aide afin d'élargir son champ de compétences et de déterminer son champ d'application (psychothérapie si l'on n'est pas formé par ailleurs).

### **Vous aborderez la gestion du stress: apport théorique et expérimentation.**

Les différents axes de travail intervenant dans une bonne gestion du stress :

Les valeurs de vie et les croyances.

## **METHODOLOGIES SOPHROLOGIQUES**

### **La gestion du stress dans le développement de l'adaptation :**

- Les valeurs de vie :  
Définition, émotion culpabilité (colère), développement du système des valeurs conditionnée et méthodologie pour se réapproprier ses propres valeurs.

### **Entraînement à l'élaboration de programme :**

Développement et mise en pratique de la méthodologie pour réaliser des programmes de séance individuelle et de groupe.

- Exemples de méthodologies spécifiques :  
Etude de cas : la séance individuelle, le sport et l'entreprise...

### **Mises en situation de pratique et de conduite de séances:**

- Animation de séance en groupe.
- Déterminer les axes d'amélioration : cadre, origine, problème réel.
- Développer son style personnel dans l'animation.
- Apprendre à structurer une séance.
- Création de l'alliance.
- Utilisation des méthodes de communication dans le partage de fin de séance (phénodescription).



### **Exercice professionnel**

- Code déontologique : secret professionnel, éthique.
- Le lancement de l'activité :  
Statuts professionnels, assurances, le local, communication, caractéristiques, réglementations, business plan.
- Mise en place et travail de sa communication :  
Jeux de rôle, les notions d'argumentation, site internet, flyer, pub, ....  
Préparation du contenu de votre site internet.

### **Les techniques sophrologiques**

Vous verrez, pour chaque technique les objectifs et indications, les principes d'action, le déroulement, les variantes, les précautions et les contre-indications.

Vous serez amené à vous entraîner à l'animation des techniques vues en cours.

Vous apprendrez le terpnos logos ou discours d'accompagnement :

La maîtrise de la voix, le caractère propositionnel, non directif, non suggestif, l'impact du mode pronominal, les critères sensoriels et psychologiques, l'adaptation du vocabulaire, les différents paramètres des exercices.

Vous découvrirez également les différentes postures en sophrologie et ses variantes.

### **Les techniques spécifiques.**

Techniques de présentation, de futurisation, de prétérisation et de totalisation :

- Les « Sophro-Mnésie ».
- La « Sophro Stimulations Imaginatives ».
- Les « Sophro-Tridimension ».
- Les « Sophro-Manence et Rétromanence ».

### **La relaxation dynamique**

Vous pratiquerez les relaxations dynamiques du 4<sup>ème</sup> degré.

Approche par zones corporelles (les systèmes) : localisation, intérêt, étude neurophysiologique et anatomique.

## Les modalités pédagogiques

### L'approche pédagogique

La formation a pour objectif le développement de vos capacités professionnelle et dans ce cadre nous travaillons en petit groupe **d'une quinzaine de personnes.**

Nous utilisons une approche phénoménologique pour vous apprendre la sophrologie. Pour cela la formation est basée sur un apprentissage par l'action. Nous ne sommes pas dans une logique consistant à dire comment il faut faire, mais dans des activités de découverte et de structuration progressive de l'action.

Vos connaissances seront enrichies par la verbalisation et l'échange des vécus (démarche phénoménologique).

Vous utiliserez au cours de votre formation les techniques de la sophrologie. Chaque session des animations vous permettra de développer votre apprentissage, d'être plus présent au cours (moins d'idées parasites), de mieux mémoriser, d'avoir une meilleure concentration et de mieux intégrer. Durant les premières sessions, les animations seront faites par les formateurs. Au fil de votre apprentissage vous mettrez en œuvre ce que vous aurez appris : **Vous animerez les séances de sophrologie.**

Notre approche méthodologique et pédagogique permet aux élèves d'expérimenter et d'être guidés vers le plaisir d'apprendre pour une véritable intégration de ce qu'est la sophrologie.

Chaque technique sophrologique est étudiée et pratiquée sur trois étapes :

1. Vous expérimenterez les techniques à titre personnel en présentiel en cours et en distanciel à titre personnel.
2. Vous aborderez les techniques théoriquement : les objectifs, les applications, les variantes et les protocoles.
3. Vous vous entraînerez à l'animation de chaque technique.

Le travail personnel est important dans le cadre de la formation en sophrologie. Plus vous y mettez de l'entrain et de l'énergie, mieux vous valoriserez votre formation. Nous considérons qu'un minimum de 300 heures d'investissement personnel est indispensable pour la réussite de votre projet.

**Pour cela l'école vous donne un accès privé au site internet [www.sophrolearning.com](http://www.sophrolearning.com) où vous trouverez les cours théoriques et les cours de pratiques enregistrés en vidéo live différé et toute les fiches de cours.**

**Plus de 200 heures de vidéo sont à votre disposition pour continuer à vous former entre les cours.**

**La pratique personnelle :** Sur demande, avec l'accord du formateur nous pouvons autoriser les élèves à enregistrer les cours, cela vous permet de revivre les exercices et de vous les approprier.

**L'entraînement à l'animation :** l'école met à disposition la salle de cours pour vous entraîner, nous mettons en place des séances que vous animerez devant un public. Tout ce travail vous aidera à remplir votre cahier de phénodescriptions qui est un élément essentiel d'évolution et d'intégration de la pratique.

**pédagogie et l'animation :**

- Apports théoriques et entraînement aux techniques de communication.
- Mise en situation professionnel reconstitué : création de l'alliance (dialogue pré sophronique), expliquer l'exercice au sophronisant, animation de l'exercice, gérer le partage post sophronique.

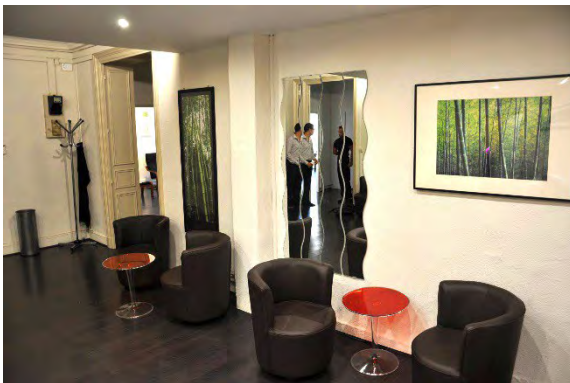


## L'environnement

**L'école de Sophrologie P.A.C.A. c'est :**



- Des locaux climatisés s'étendant sur une surface de 300 M<sup>2</sup>, à 5 minutes de la sortie de A50 la Penne sur Huveaune et de son parking.
- 3 salles de cours dont une entièrement équipée pour la théorie et la pratique de la sophrologie.
- Chaque salle de cours sont équipées d'écran pour la diffusion de PowerPoint ou de vidéos.



- 1 salle de Restauration équipée qui permet de prendre ses repas sur place dans de bonnes conditions.
- 1 salon aménagé pour la détente, propice aux pauses des interours.

**L'école de Sophrologie P.A.C.A. accueille dans ses locaux le Centre de Sophrologie de Marseille :**



- 1 espace qui donne aux élèves la possibilité de s'entraîner en pratiquant des séances de groupes ou individuelles, complément de formation pratique qui met l'élève en prise directe avec la réalité professionnelle du Sophrologue.

**L'école de Sophrologie P.A.C.A. c'est aussi des moyens humains :**

- Une équipe pédagogique formée de professionnels qualifiés qui vous proposeront la possibilité d'un suivi psychologique et (ou) Sophrologique.
- Un superviseur qui permet de répondre aux différentes problématiques rencontrées dans le métier de sophrologue (transfert ...)





## L'évaluation, la Certification RNCP

L'objectif de notre école est de vous accompagner dans l'intégration de tous les éléments relatifs au métier de sophrologue. Pour cela, nous mettons en place quatre évaluations intermédiaires d'animation de séances, qui vous permettront de développer vos compétences afin d'intégrer la méthodologie pour la mise en place de votre projet professionnel.

### Validation des connaissances.

Tout au long de la formation, 4 phases d'évaluation intermédiaires basées sur le référentiel de la certification permettent aux stagiaires et aux formateurs de faire le point sur l'acquisition des connaissances et des compétences :

- ✓ 13e et 14e jour de formation : évaluation écrite et mises en pratiques
- ✓ 21e et 22e jour de formation : mises en pratiques
- ✓ 29e et 30e jour de formation : évaluation écrite et mises en pratiques
- ✓ 38e et 39e jour de formation : mises en pratiques

Un suivi constant de votre travail. Ces évaluations feront l'objet d'une correction et vous permettront d'identifier vos acquis.

Deux sessions d'examen de la certification de « **Sophrologue** » sont organisés tous les six mois (avril et octobre) l'examen de la certification RNCP comprend trois blocs de compétence de la fiche n°36147 :

### 1. Application du cadre d'accompagnement sophrologique d'une personne ou d'un groupe.

- Réaliser un premier entretien avec la personne ou le commanditaire du groupe pour définir les objectifs de l'accompagnement en expliquant les pratiques et exercices qui seront proposés au sein du programme défini
- Analyser les motifs de la demande pour permettre la construction d'un programme d'accompagnement adapté aux besoins identifiés
- Présenter au sophronisant le cadre opérationnel d'application des séances pour lui apporter une vision claire des étapes de l'accompagnement en présentant les techniques et exercices qui seront utilisés tout au long du programme
- Définir un guide d'accompagnement pour que la sophrologie puisse répondre à la gestion d'un stress, l'accompagnement à la concentration, l'accompagnement de la maladie, la gestion des addictions, le vieillissement, la cohérence cardiaque, la gestion des émotions, l'accompagnement de l'enfant, la sophrologie en entreprise, l'accompagnement de l'adolescence et de la jeunesse, la maternité, la nutrition, les troubles du sommeil, la sexologie, la sophrologie dans le sport
- Démontrer les liens qui se feront entre la demande, les besoins identifiés et le programme d'accompagnement pour permettre au sophronisant de rester conscient des progressions réalisées
- Rédiger un contrat d'accompagnement pour démarrer l'animation des séances en faisant ressortir les étapes de progression du protocole et en définissant la durée de l'accompagnement
- Expliquer chaque étape de l'accompagnement pour permettre au sophronisant de comprendre les progressions inscrites au protocole
- Proposer un cadre de conduite par séance pour présenter de manière concrète comment chaque séance s'intègre dans le protocole général
- Présenter le déroulement d'une séance de son démarrage à la prise de congé pour permettre au sophronisant de comprendre la manière dont le travail sera conduit par le sophrologue

#### Modalités d'évaluation : Etude de cas dans le cadre d'une mise en situation professionnelle simulée.

Il s'agit d'une étude de cas où le candidat devra :

- Réaliser une synthèse d'un premier entretien par rapport à une situation donnée
- Concevoir la mise en place d'un protocole d'accompagnement
- Présenter à l'oral la manière dont le protocole sera présenté au sophronisant

Durée globale de l'épreuve : Etude de cas : partie écrite 2 heures, Mise en situation simulée : 1 heure



## **2. Animation de séances de sophrologie en lien avec le champ d'application du projet d'accompagnement.**

- Elaborer les cycles d'exercices pour structurer le cadre du projet d'accompagnement en mettant en place une progression qui prend en compte les cycles d'exercices (RDC) et d'entraînements sophrologiques
- Présenter au sophronisant le déroulement des entraînements pour chaque cycle du projet d'accompagnement pour lui permettre de rester conscient de son besoin et des évolutions que la sophrologie lui apportera dans la gestion de son projet
- Guider le sophronisant dans la technique de l'exercice pour lui permettre d'observer et de ressentir les phénomènes qui s'éveillent au fil de l'entraînement
- Exposer au sophronisant chaque étape évolutive des exercices par rapport aux 4 degrés de progression de la méthode pour lui permettre de développer une autonomie dans la conduite de son accompagnement
- Encourager le sophronisant à s'entraîner entre chaque séance pour que chaque exercice puisse donner lieu à une phénodescription de la séance (rapport de déroulement d'une séance pratique) qui sera analysée entre chaque entraînement
- Accompagner le sophronisant à ressentir et exprimer le vécu de l'exercice pour réaliser sa phénodescription
- Réaliser une analyse vivantielle et phénoménologique pour aider le sophronisant à observer, ressentir et accompagner sa prise de conscience en lien avec son projet d'accompagnement

### **Modalités d'évaluation : Mise en situation professionnelle réelle.**

Il s'agit d'un cahier d'au moins 30 descriptions d'exercices sophrologiques réalisés sur un sophronisant ou sur un groupe de sophronisants, le candidat devra :

- Définir le contexte des séances – Expliquer comment l'exercice s'intègre dans le projet d'accompagnement – Réaliser l'analyse de la phénodescription – Emettre des préconisations et des orientations auprès du sophronisant pour guider les étapes suivantes

Durée globale de l'épreuve : 40 mn de présentation devant le jury de certification ; 20 mn d'échange avec le jury de certification

## **3. Gestion de son activité de Sophrologue**

- Aménager un espace de travail et une communication pour développer une clientèle en proposant l'application de séances de sophrologie à partir d'une thématique ou d'un projet d'accompagnement
- Créer un statut pour mettre en pratique la légitimité de sa profession auprès des instances administratives, commerciales et légales
- Gérer administrativement son activité professionnelle pour proposer des contrats d'accompagnement en sophrologie à des particuliers, des entreprises et des institutions
- Développer une stratégie digitale pour informer de son activité de Sophrologue sur les réseaux sociaux et site internet
- Communiquer et s'entretenir avec des clients et prospects pour présenter le déroulement de son travail et les résultats attendus
- Développer et travailler avec des professionnels de son secteur pour faire connaître sa pratique et fidéliser une clientèle
- Créer des supports de communication et des relations presse et auteurs pour faire connaître ses pratiques sophrologiques et participer aux évolutions de la profession

### **Modalités d'évaluation : Présentation d'un rapport décrivant un projet de création d'activité.**

Il s'agit d'un rapport qui devra simuler : Le type de structure à créer pour conduire son activité. La présentation et le contenu d'un site internet Les conditions de diffusion de ses prestations.

- Les grilles tarifaires proposées
- Une présentation de son espace de travail et de son cadre d'application de la sophrologie
- Le budget prévisionnel et le plan d'action de son activité à venir
- La liste des structures, associations et syndicats permettant de promouvoir sa profession

Durée globale de l'épreuve : 20 mn de présentation devant le jury de certification ; 10 mn d'échange avec le jury de certification

\* Une attestation de formation sera délivrée si l'intégration des connaissances et la maturité du stagiaire en sophrologie semblent insuffisantes. Le stagiaire aura la possibilité de valider ultérieurement les différents blocs pour acquérir son diplôme.

Notre école de Sophrologie, en tant qu'organisme de formation professionnelle continue, prépare à la certification professionnelle (RNCP) délivrer par l'organisme certificateur Académie de Sophrologie de Paris.

Un règlement d'examen encadrant le déroulement des examens de la certification est fourni dans le livret d'accueil.



## Fiche de renseignements

### Etat civil

NOM: ..... Prénom: .....

Date de naissance : ..... Profession (ou études): ..... ; .....

Situation familiale : ..... Nombre d'enfant : .....

Adresse: .....

.....

Portable: .....

Email: ..... @ .....

Comment avez-vous connu l'école?.....

Quel est votre projet professionnel suite à votre formation : .....

.....

.....

Je souhaite m'inscrire pour la formation qui se déroulera le : ...../...../.....

Je souhaite m'inscrire pour la procédure VAE

### Renseignements médicaux et psychologiques

Ce questionnaire est strictement confidentiel. Question sur votre état de santé.

Êtes-vous en traitement médical ou avez-vous dernièrement suivi un traitement médical ? Si oui, en raison de quelles maladies ?	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> non
Avez-vous subi des opérations ? Si oui, lesquelles ?	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> non
Prenez vous actuellement régulièrement des médicaments ? Si oui, lesquelles ?	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> non
Êtes-vous actuellement enceinte ? A quelle semaine ?	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> non
Avez-vous des troubles du sommeil ?	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> non
Etes-vous en accompagnement psychologie ? Si oui, lesquelles ?	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> non
Avez-vous des besoins tels que cigarettes, alcool, café, etc. ? Lesquels ? En quelle quantité ?	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> non

Je joins à la présente **fiche de renseignements** dûment complétée, un **CV**, une copie de pièce d'identité et une lettre de motivation. Que j'adresse par courrier postal au siège social de l'école de Sophrologie Provence Alpes Côte d'Azur : 100 chemin de l'aumône vieille, Actiburo 3B 13400 AUBAGNE





## **REGLEMENT INTERIEUR**

Le présent Règlement Intérieur a pour vocation de préciser certaines dispositions s'appliquant à tous les participants aux différents stages organisés par l'école de sophrologie Provence Alpes Côte d'Azur dans le but de permettre un fonctionnement régulier des formations proposées.

Définitions :  
- l'école de Sophrologie Provence Alpes Côte d'Azur sera dénommé ci-après "l'école"  
- les personnes suivant la formation seront dénommées ci-après "stagiaires"  
- le directeur de la formation à l'école sera ci-après dénommé "la direction".

### **Article 1 : Dispositions Générales**

Conformément aux articles L 920-5-1 et suivants et R 922-1 et suivants du Code du Travail, le présent Règlement Intérieur a pour objet de définir les règles générales et permanentes et de préciser la réglementation en matière d'hygiène et de sécurité ainsi que les règles relatives à la discipline, notamment les sanctions applicables aux stagiaires et les droits de ceux-ci en cas de sanction.

### **Article 2 : Règles générales**

Chaque stagiaire doit veiller à sa sécurité personnelle et à celle des autres en respectant les consignes générales et particulières de sécurité et d'hygiène en vigueur sur le lieu de formation. Toutefois, conformément à la réglementation en vigueur, lorsque la formation se déroule dans une entreprise ou un établissement déjà doté d'un règlement intérieur, les mesures de sécurité et d'hygiène applicables aux stagiaires sont celles de ce dernier Règlement.

### **Article 3 : Respect des locaux et des biens**

Chaque stagiaire s'engage à veiller aux locaux et aux matériels mis à leurs dispositions. Toute dégradation volontaire sera à la charge de la personne. D'autres salles pouvant être occupées par d'autres intervenants, les stagiaires se doivent de respecter une certaine réserve et une certaine discrétion afin de ne pas causer de gêne.

### **Article 4 : Respect des personnes**

Chacun s'engage à respecter physiquement et verbalement l'ensemble des personnes qu'il pourra rencontrer au sein de l'école.

### **Article 5 : Vie privée**

Chaque stagiaire s'engage à ne pas communiquer à qui que ce soit les coordonnées et renseignements personnels des autres stagiaires ou formateurs et à ne les utiliser que dans un cadre privé hors de tout usage commercial ou publicitaire, ceci pendant et après la formation.

### **Article 6 : Téléphone portable**

Tous les téléphones portables doivent être éteints complètement pour éviter toute sonnerie dans les locaux de l'école.

### **Article 7 : Horaires - Absence et retards**

Les horaires de formation sont fixés par la Direction et portés à la connaissance des stagiaires par la convention ou contrat de formation. Les stagiaires sont tenus de respecter ces horaires de formation sous peine de l'application des dispositions suivantes:

- En cas d'absence ou de retard à la formation, les stagiaires doivent avertir le formateur ou le secrétariat de l'école et s'en justifier. Par ailleurs, les stagiaires ne peuvent s'absenter pendant les heures de formation, sauf circonstances exceptionnelles précisées par la Direction.
- Lorsque les stagiaires sont des salariés en formation dans le cadre du plan de formation, l'école doit informer préalablement l'entreprise de ces absences. Toute absence ou retard non justifié par des circonstances particulières constitue une faute passible de sanctions disciplinaires.
- En outre, pour les stagiaires demandeurs d'emploi rémunérés par l'État ou une région, les absences non justifiées entraîneront, en application de l'article R 6341-45 du Code du Travail, une retenue de rémunération proportionnelle à la durée des dites absences.  
Par ailleurs, les stagiaires sont tenus de signer obligatoirement et régulièrement, au fur et à mesure du déroulement de la formation, l'attestation de présence, et en fin de formation le bilan de formation ainsi que l'attestation de suivi de formation.

### **Article 8 : Accès à l'école**

Sauf autorisation expresse de la Direction, les stagiaires ayant accès à l'école pour suivre leur formation ne peuvent :

- Y entrer ou y demeurer à d'autres fins.
- Y introduire, faire introduire ou faciliter l'introduction de personnes étrangères à l'école, ni de marchandises destinées à être vendues au personnel ou au stagiaires.

### **Article 9 : Information et affichage**

La circulation de l'information se fait par l'affichage sur les panneaux prévus à cet effet. La publicité commerciale, la propagande politique, syndicale ou religieuse sont interdites dans l'enceinte de l'école.

### **Article 10 : Responsabilité de l'école en cas de vol ou endommagement de biens personnels des stagiaires**

L'école décline toute responsabilité en cas de perte, vol ou détérioration des objets personnels de toute nature déposés par les stagiaires dans son enceinte (salle de cours, ateliers, locaux administratifs, parcs de stationnement, vestiaires ...).

### **Article 11 : Cigarette dont électrique (vapotage) (décret n° 92-478/du.29/mai.1992), alcool et substances illicites (loi n° 70-1320 du 31 décembre 1970)**

Il est formellement interdit de fumer, de vapoter, de consommer de l'alcool et/ou des substances illicites à l'intérieur de l'école. L'alcool peut être autorisé à l'occasion d'événements particuliers et sur demande au directeur.

### **Article 12 : Boissons et nourritures**

La consommation des boissons et nourritures est limitée au local pause café, le local et le réfrigérateur doivent être vidés en fin de journée et la vaisselle nettoyée, seules les bouteilles d'eau sont acceptées en salle de cours.

### **Article 13 : Enregistrements, propriété intellectuelle**

Il est formellement interdit, sauf dérogation expresse, d'enregistrer ou de filmer les sessions de formation, en cas d'accord il est formellement interdit d'utiliser ces enregistrements à d'autre fin qu'un usage personnel. La documentation pédagogique remise lors des sessions est protégée au titre des droits d'auteur et ne peut être réutilisée autrement que pour un strict usage personnel.

### **Article 14 : Représentation des stagiaires**

En application de l'article L6352-3, dans chaque formation d'une durée supérieure à 500 heures, il est procédé simultanément à l'élection d'un délégué titulaire et d'un délégué suppléant au scrutin uninominal à deux tours. Tous les stagiaires sont électeurs et éligibles. Le scrutin a lieu pendant les heures de formation, au plus tôt 20 heures, et au plus tard 40 heures, après le début de la formation. Le directeur de l'organisme de formation ou ses représentants assurent l'organisation et le bon déroulement du scrutin. Les délégués sont élus pour la durée de la formation. Leurs fonctions prennent fin lorsqu'ils cessent, pour quelque cause que ce soit, de participer à la formation. Si le délégué titulaire ou le délégué suppléant ont cessé leurs fonctions avant la fin du stage, il est procédé à une nouvelle élection. Les délégués font toute suggestion pour améliorer le déroulement de la formation et les conditions de vie des stagiaires dans l'organisme de formation. Ils présentent toutes les réclamations individuelles ou collectives relatives à ces matières, aux conditions d'hygiène et de sécurité, et à l'application du règlement intérieur.

### **Article 15 : Sanctions**

En cas de non-respect du règlement intérieur, la direction pourra décider des sanctions à appliquer. Celles-ci pourront aller de l'avertissement, à la suspension temporaire de deux jours maximum, jusqu'à l'exclusion définitive. En aucun cas une suspension ou une exclusion ne pourra donner lieu à un remboursement de la formation. Aucune sanction, autres que les observations verbales, ne pourra être prononcée sans que les garanties de procédure aient été observées. L'avertissement, dûment motivé, sera notifié individuellement et par écrit. Lorsqu'il est envisagé de prendre une sanction qui a une incidence immédiate sur la présence du stagiaire en formation, ce dernier sera convoqué pour entretien par lettre recommandée ou lettre remise contre décharge. L'exclusion définitive ne pourra intervenir qu'après réunion entre l'intéressé et la direction.

### **Article 16 : Litiges**

Si une contestation ou un différend n'ont pu être réglés à l'amiable, le tribunal de Marseille sera seul compétent pour régler le litige.

Je soussigné(e) (NOM, Prénom), ..... , déclare accepter le présent règlement et m'engage à le respecter.

A Marseille, le ...../...../..... Signature:

mise à jour le 14 décembre 2020





# CONDITIONS GÉNÉRALES DE VENTE

## 1- GÉNÉRALITÉS

Les présentes conditions générales de prestation de services ont pour objet de préciser l'organisation des relations contractuelles entre le ESPACA et le Client, elles s'appliquent à toutes les formations dispensées par l'école de sophrologie PACA, à l'exception de celles bénéficiant de contractualisation spécifique, et complètent la volonté commune des parties pour tous les points où celle-ci n'aura pas été clairement exprimée.

Le terme "ESPACA" désigne : l'école de Sophrologie PACA et le Centre de Formation Di Nardo.

Le terme "Client" désigne la personne morale signataire de convention de formation (au sens de l'article L.6353-2 du Code du Travail), ou la personne physique signataire de contrat de formation (au sens de l'article L.6353-3 du Code du Travail) et acceptant les présentes conditions générales.

## 2- INSCRIPTION

Toute inscription de formation ne prend effet qu'à la signature du contrat de formation et paiement des frais d'inscriptions ou de la convention de formation ou à la réception de la prise en charge par un OPCO.

## 3- CONVOCATION

Une convocation avec les données relatives à la session de formation (intitulé, dates, horaires, lieu etc.) est adressée au client par Mail trois semaines avant le début de la formation. Le ESPACA ne peut être tenue responsable de la non réception de la convention chez le client notamment en cas d'absence d'un ou plusieurs des participants à la formation. Il appartient au client de s'assurer de l'inscription des participants et de leur présence à la session de formation initialement prévue.

## 4- CONDITIONS FINANCIÈRES

### TARIFS

Les tarifs de la formation sont exonérés de TVA (Exonération de TVA en vertu de l'article 261 - 4 - 4 °a du CGI).

### CONDITIONS DE PAIEMENT

Les frais de formation pour les inscriptions à titre personnel sont réglables 600€ (à l'inscription et soit le solde au début de la formation ou par mensualité spécifier dans le contrat de formation (les mensualisations sont prélevées le 5 du mois).

La facturation d'une formation entreprise comporte un acompte de 30% du montant total à la signature de la convention et 50% en milieu de

formation, le solde avant la fin de la formation.

Toute formation commencée est due dans son intégralité.

Les règlements peuvent être effectués par chèque ou virement. Tout retard de paiement peut faire l'objet de pénalités au-delà de 30 jours après la réception de la facture.

### PRISE EN CHARGE DE LA FORMATION PAR UN OPERATEUR DE COMPETENCE (OPCO)

Si le client souhaite que le règlement soit émis par l'OPCO dont il dépend, il appartient au client de faire la demande de prise en charge avant le début de la formation ; de l'indiquer à l'organisme organisateur ESPACA, et de s'assurer du paiement de l'organisme qu'il aura désigné. Si la prise en charge de l'OPCO est partielle, la différence sera facturée au client.

Si ESPACA n'a pas reçu l'attestation de prise en charge de l'OPCO avant le début de la formation, l'organisme se réserve le droit de facturer l'intégral du montant de la formation au client.

En cas de non règlement de l'OPCO, quelque en soit la cause, la facture devient exigible auprès du client.

### 5- ANNULATION D'INSCRIPTION A L'INITIATIVE DU CLIENT OU DU PARTICIPANT

Le client se réserve le droit d'annuler ou de reporter la formation dans un délai de 10 jour après la signature du contrat ou de la convention de formation. Passé ce délai, ESPACA une indemnité du montant total de la formation. Exception en cas de force majeure sur justificatif seules les prestations effectivement dispensées sont dues au prorata temporis de leur valeur prévue au présent contrat majorée d'un montant de quatre cents euros tenant compte des frais engagés par l'organisme de formation. Toute annulation doit obligatoirement faire l'objet d'un recommandé AR pour être valable.

Pour toute inscription faite dans les 10 jours précédant le début de l'action de formation/stage, le client, en signant le contrat ou la convention, renonce à son droit de rétractation et les conditions d'annulation qu'il implique.

En cas de non-participation ou d'abandon d'un stagiaire, la totalité du montant de la formation est à la charge du demandeur de formation au titre de dédommagement (exception en cas de force majeure sur justificatif).

Les sommes facturées, selon l'article suivant ne pourront être imputées sur les

budgets de formation continue.

### ANNULATION OU REPORT À L'INITIATIVE DE ESPACA

ESPACA se réserve le droit d'annuler une action de formation ou de la reporter à une date ultérieure.

Dans ces circonstances, le client ou les participants individuels sont prévenus au minimum une semaine avant le début de la formation (exception en cas de force majeure sur justificatif), et ne supportent aucun frais lié à l'annulation ou au report. Ils ne peuvent, par ailleurs, réclamer aucune indemnisation de la part de ESPACA.

En cas de report, l'entreprise ou les participants individuels ont le choix entre le remboursement de la somme versée ou l'inscription pour une action de formation ultérieure.

### 6- NATURE ET ORGANISATION DE LA FORMATION

L'action de formation est dispensée conformément aux objectifs et au programme du catalogue de formation de ESPACA ou du projet sur mesure validée avec le client.

La formation est constituée d'apports théoriques présentés par le(s) intervenant(es) choisi(es) par ESPACA, lesquels peuvent être matérialisés dans des supports personnalisés délivrés aux participants. Elle est également susceptible d'être réalisée au moyen d'exercices pratiques durant lesquels les participants s'engagent à respecter les consignes qui leur sont données par le(s) formateur(s) et à avoir un comportement n'engendrant aucun risque pour les autres participants, eux-mêmes, ou les biens.

Les connaissances acquises font l'objet d'une évaluation continue ou en fin de formation. Les modalités d'évaluation sont définies par ESPACA ou par les autorités publiques ou privées dans le cas des référentiels.

La validation de la formation se caractérise par la délivrance d'une attestation de formation, voire d'un document officiel dans le cas des référentiels, mais éventuellement d'un avis sur les connaissances ou aptitudes des participants face aux objectifs de la formation. Tout action de formation fait également l'objet d'une évaluation de satisfaction des participants dans l'objectif d'amélioration constant des actions de formation ESPACA

### 7- LIMITES DE MISSION

Pour toute formation intra-entreprise, le client s'engage à ce que les matériels, équipements ou installations soient

conformes à la réglementation applicable. ESPACA ne pourra être tenu pour responsable du fonctionnement et de l'exploitation de ceux-ci ; et sa responsabilité ne pourra, dans ces conditions, en aucun cas être engagée à quelque titre que ce soit (dommages accidents etc.). Seule une faute caractérisée, commise dans le cadre de son intervention de formation sera susceptible d'engager sa responsabilité. ESPACA contracte une assurance couvrant sa responsabilité civile professionnelle et les différents risques susceptibles d'engager sa responsabilité. Le client, de son côté, doit se garantir contre les risques qu'il ferait encourir aux intervenants de ESPACA et pour tout accident ou incident dont la Responsabilité lui incomberait.

### 8- PRESENCE DES PARTICIPANTS

Les participants sont dans l'obligation de signer les feuilles d'émargement qui leur sont remis par ESPACA pour faire preuve de leur participation à l'ensemble des enseignements de l'action de formation. Toute inscription à une formation inter-entreprise vaut acceptation des horaires définis pour cette action.

### 9- CLAUSE DE CONFIDENTIALITE

Le ou les intervenant(s) ESPACA sont tenus au secret professionnel et s'engage à ne divulguer aucune information sur l'entreprise, ses stagiaires ou les participants à titre personnel dont il aurait pu avoir connaissance lors de sa mission. Cette obligation s'applique tant à l'égard des tiers que des salariés de l'entreprise cliente et se prolonge au-delà de la mission sans limite de temps.

### 10- PROPRIÉTÉ INTELLECTUELLE

La documentation remise des actions de formation et l'accès internet au site [www.lesimorgh.com](http://www.lesimorgh.com) reste la propriété intellectuelle de ESPACA. Référence Loi du 11 mars 1957 (article 40 et 41) : « Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans consentement de l'auteur ou de ses ayants-cause est illicite ».

### 11- DIFFÉRENDS ÉVENTUELS

Si une contestation ou un différend ne peuvent être réglés à l'amiable, le Tribunal de Marseille sera seul compétent pour régler le litige

