



ACADEMIE DE SOPHROLOGIE

ORGANISME DE FORMATION EN SOPHROLOGIE

ECOLE PATRICK-ANDRE CHENE
DIRECTRICE CHANTAL TORTOCHOT-CHENE

20 RUE HENRI BOCQUILLON 75015 PARIS - TEL. 01 45 57 27 20
courrier@academie-sophrologie.fr - www.academie-sophrologie.fr

IDS - PROGRAMME 2023-2024 Cycle de Base - Année 1



Institut de Sophrologie des Hauts de France

Académie de Sophrologie de Paris, site Hauts de France / RNCP

12 rue de la gare, 62490 Vitry-en-Artois

Téléphone: 0145572720

contact@ids-hautsdefrance.fr

Programme de Sophrologie Cycle de Base

38 Jours de Formation sur 2 ans - Présentiel à 8h00 par journée de formation

304 Heures de formation conforme directive RNCP - N° 36147 - 38 j sur 2 ans à 8h/j

Répartition sur 2 ans :

190 Heures d'application du cadre d'accompagnement sophrologique d'une personne ou d'un groupe

98 heures d'animation de séances de sophrologie en lien avec le champ d'application du projet d'accompagnement

16 heures de gestion de son activité de sophrologue

Fait à Vimy

09/06/2023

Version

1

Programme Année 1 - PRGA1_2023-2024 / de Septembre 2023 à juin 2024 soit 152h00

1. Module Programme 01 : Acquérir les bases théoriques et pratiques de la sophrologie et son historicité

Livret d'accueil avec explication + Eventail + historique de la sophrologie + mini-pratique

Les lois, les outils + pratique adaptée + Passage au tableau pour l'éventail + travail de groupe

Techniques spécifiques de présentation SA - SCO + SPI + présentation RD1 à RD4

Travail de groupe tutorat + Pratique individuelle: TC générique + audios génériques + explication mémoire

2. Module Programme 02 : CORPS-RESPIRATION - Pratiquer la Relaxation Dynamique I, le système respiratoire

RD1 syst 1&2+ intentionnalité + thème sur la présence du corps + Phéno description

RD1 syst 3&4 + renforcement VIPHI + 4 fondamentaux

RD1 syst 5&6 + Concentration + Objet neutre + Tridimensionnalité "présent"

RD1 - Cours sur la respiration + SAPAR + Techniques spécifiques de respiration SRS

RD1 - Travail de groupe tutorat + Pratique individuelle: RD1

3. Module Programme 03 : ESPRIT-CONTEMPLATION - Pratiquer la Relaxation Dynamique II, la vivance

RD2 - Techniques spécifiques de futurisation: SPF + SAP

RD2 - Ccontemplation + objet neutre + posture

RD2 - Renforcement VIPHI muscles

RD2 - Tridimensionnalité "futur" + entraînements

RD2 - Travail de groupe tutorat + Pratique individuelle: RD2

4. Module Programme 04 : CONSOLIDATION - Consolider des acquis - Pratiques Spécifiques - Projet Professionnel

Pratique spécifiques - DVP + Sophro Analyse Vivantielle de Prise en Charge

Atelier Groupe - Définir son projet professionnel - Eléments de réflexion

Pratique préparation à la prise en charge de volontaires individuels et en groupe

Travail de groupe tutorat + Pratique individuelle: Techniques spécifiques

Révision du programme - Stratégie d'entraînement pour la 2ème Année.

12 rue de la gare, 62490 Vitry-en-Artois
Tel : 06 08 31 89 94

ASSOCIATION ENREGISTRÉE AU RNA
SOUS L'IDENTIFIANT W595008671 Partenaire

Siret N° 4909825400027 - Code APE : 8559A
N° de déclaration d'activité : 315906611259

ids-hautsdefrance.fr

Siège : 20 rue Henri Bocquillon 75015 Paris

SAS au capital de 8000 euros SIRET 407 943 000 00023 CODE APE 8559A

Numéro de déclaration d'activité : 117538330 75 ce numéro ne vaut pas agrément de l'état



ACADEMIE DE SOPHROLOGIE

ORGANISME DE FORMATION EN SOPHROLOGIE

ECOLE PATRICK-ANDRE CHENE
DIRECTRICE CHANTAL TORTOCHOT-CHENE

20 RUE HENRI BOCQUILLON 75015 PARIS - TEL. 01 45 57 27 20
courrier@academie-sophrologie.fr - www.academie-sophrologie.fr

IDS - PROGRAMME 2023-2024 Cycle de Base - Année 2



Institut de Sophrologie des Hauts de France

Académie de Sophrologie de Paris, site Hauts de France / RNCP

12 rue de la gare, 62490 Vitry-en-Artois

Téléphone: 0145572720

contact@ids-hautsdefrance.fr

Fait à Vimy

09/06/2023

Version

1

Programme de Sophrologie Cycle de Base

38 Jours de Formation sur 2 ans - Présentiel à 8h00 par journée de formation

304 Heures de formation conforme directive RNCP - N° 36147 - 38 j sur 2 ans à 8h/j

Répartition sur 2 ans :

190 Heures d'application du cadre d'accompagnement sophrologique d'une personne ou d'un groupe

98 heures d'animation de séances de sophrologie en lien avec le champ d'application du projet d'accompagnement

16 heures de gestion de son activité de sophrologue

Programme Année 2 - PRGA2_2023-2024 / de Septembre 2024 à juin 2025 soit 152h00

5. Module Programme 05 : les Compétences métiers et mises en situation professionnelle

Révisions + RNCP + livret de sécurisation + projet professionnel + Champ d'application

Révisions RD1 + SAPAR + Techniques de présentation + mise en situation professionnelle

Révisions RD2 + DVP + Techniques de futurisation + mise en situation professionnelle

Tutorat + passage individuel adapté (sur les techniques spécifiques)

6. Module Programme 06 : CORPS/ESPRIT - Pratiquer la Relaxation Dynamique III - VIPHI

Préparation au cas concret (30 exercices) + réaliser des entretiens sophrologiques + Aménagement cabinet

RD3 - Introduction tridi + trilogie phronique + force phronique+ jeux de rôle (accueil - 1er RDV)

RD3 - Structures phroniques + suite jeux de rôle (accueil - RDV et suivi de cure)

RD3 - Marche phronique vivantielle + région phronique + Techniques spécifiques de prêtérisation: SSM + SRG

RD3 - Travail de groupe tutorat + Pratique individuelle RD3

7. Module Programme 07 : CORPS-ESPRIT / VALEURS PHRONIQUES - Pratiquer la Relaxation Dynamique IV - VIPHI-4

RD4 - Introduction + 3 cerveaux + Les valeurs fondamentales de l'Être + manence et rétromanence

RD4 - Ondes cérébrales + système nerveux autonome + Préparer un prévisionnel (CA - Charges)

RD4 - Marche du nouveau regard + suite ondes cérébrales + intégration dynamique de l'être

RD4 - Techniques spécifiques de totalisation: TRSD + SPV + Stratégie de groupe (Animation - Suivi)

RD4 - Travail de groupe tutorat + Pratique individuelle RD4

8. Module Programme 08 : l'installation professionnelle

RNCP - Evaluation écrite - Etude de cas RNCP - 2h00 + reconstitution à l'oral

Pratiques Adaptées / Groupe - Partager une étude de cas IDS - Définir une stratégie de Communication

Pratiques Adaptées / Groupe - participer à un salon (Organisation - Communication)

Pratiques Adaptées / Groupe - Organiser un atelier de découverte (Présentation sophrologie - Pratique)

Pratiques Adaptées / Groupe - Intervenir en Entreprise - Répondre à un appel d'offre

12 rue de la gare, 62490 Vitry-en-Artois
Tel : 06 08 31 89 94

ASSOCIATION ENREGISTRÉE AU RNA
SOUS L'IDENTIFIANT W595008671 Partenaire

Siret N° 4909825400027 - Code APE : 8559A
N° de déclaration d'activité : 315906611259

ids-hautsdefrance.fr

Siège : 20 rue Henri Bocquillon 75015 Paris

SAS au capital de 8000 euros SIRET 407 943 000 00023 CODE APE 8559A

Numéro de déclaration d'activité : 117538330 75 ce numéro ne vaut pas agrément de l'état