

FORMATION SOPHROLOGUE

Session 2025-26



Paris Édition

EPAC | École des Professionnels de
l'Accompagnement et du Coaching



L'École des Professions d'Accompagnement, ou EPAC, est une école Tourangelle spécialisée dans la formation du métier de sophrologue, coach et praticien PNL.

Notre équipe de professionnels a à cœur de vous transmettre ses expériences, ses compétences techniques et les bonnes pratiques concernant la posture professionnelle.

Nous serons très heureux de vous retrouver dans nos formations, et de vous accompagner sur le chemin de votre nouveau parcours de vie.

L'équipe pédagogique

BIENVENUE



NOTRE ÉQUIPE



Cassandra Troncale

Dirigeante et formatrice

☎ 06.33.83.40.04

Cassandra est sophrologue, hypnothérapeute et coach. Elle accompagne les individus dans leur développement personnel et professionnel depuis 8 ans, et intervient régulièrement en entreprise sur la question de la Qualité de Vie au Travail. Au sein de l'école, Cassandra est formatrice et responsable de l'ingénierie pédagogique.

Coralie Bazillon

Responsable pédagogique Filière et formatrice

☎ 06.44.79.95.33

Coralie est une ancienne infirmière en psychiatrie, désormais sophrologue titulaire issue de la première session de sophrologue. Elle exerce à ce jour en cabinet et intervient en structure pour accompagner également le collectif. Coralie encadre la formation de sophrologue, anime les sessions et supervise les stagiaires.





TARIF & MODALITÉS

HEURES DE FORMATION	DATE DE RENTRÉE	TARIF
260h	Sept.25 - Sept.26	5200€

Nos valeurs et volontés

Nous formons des personnes qui souhaitent s'orienter dans un métier d'accompagnement humain. Nos formations sont développées sur la base de l'expérimentation, la pratique intensive et la posture réflexive.

- ✓ PRÉSENTIEL AVEC E-LEARNING
- ✓ AUTHENTICITÉ
- ✓ RÉFLEXION SUR LA PRATIQUE PROFESSIONNELLE
- ✓ EXIGENCE
- ✓ ENGAGEMENT
- ✓ PRATIQUE INTENSIVE

FORMATEURS PRINCIPAUX

CORALIE BAZILLON

Sophrologue

CASSANDRA TRONCALE

Sophrologue, hypnothérapeute
et coach



PROGRAMME

Compétence 1 :

connaître le fondateur, l'histoire et les fondamentaux de la sophrologie

- Connaître les fondamentaux de la sophrologie
- Maîtriser les différents éléments qui composent la sophrologie
- Acquérir les connaissances liées aux mécanismes cognitifs, biologiques et anatomiques

Compétence 2 :

Comprendre le fonctionnement humain et les notions clés de développement personnel pour l'hypnose

- Bases en psychologie du changement, motivation et comportements
- Mécanismes neurocognitifs du fonctionnement humain (cerveau, émotions, attention, mémoire, etc.)
- La plasticité neuronale et son rôle dans le stress et les schémas et comportements bloquants
- Notions de psychologie positive, intelligence émotionnelle et assertivité

Compétence 3 :

conduire les entretiens sophrologiques

- Travailler sa posture professionnelle et définir son cadre de travail
- Mener l'entretien et l'accompagnement sophrologiques
- Accompagner le travail sophrologique autour du lien corps-esprit

Compétence 4 :

maîtriser et conduire les techniques sophrologiques

- Maîtriser les processus et techniques de respiration
- Les différentes techniques : sophronisations et relaxations dynamiques
- Construire un protocole sophrologique

Compétence 5 :

maîtriser des concepts complémentaires régulièrement rencontrés en accompagnement sophrologique

- Accompagner les manifestations en lien avec le deuil
- Accompagner la gestion du stress et des émotions
- Accompagner l'amélioration de la confiance en soi
- Accompagner l'amélioration de la concentration et du sommeil

Compétence 6 :

les différents publics et le groupe

- Les enfants et les adolescents
- Les personnes âgées
- Les personnes en situation de handicap
- Le groupe

Compétence 7 :

installer et développer son activité

- Connaître les différentes formalités administratives, comptables et juridiques de base
- Mettre en place une stratégie commerciale

OBJECTIFS ET MOYENS DE FORMATION

OBJECTIFS

- Acquérir les connaissances et compétences nécessaires à l'exercice de la sophrologie dans le cadre d'animations individuelles ou collectives.
- Connaître l'histoire de la sophrologie, son fondateur, ses concepts, ses champs d'intervention.
- Maîtriser le fonctionnement anatomique, physiologique et cognitif humain.
- Maîtriser la physiologie et les techniques de la respiration.
- Appréhender des notions de psychologie afin ajuster son accompagnement sophrologique.
- Conduire un entretien, acquérir des méthodes de recueil d'informations pertinentes pour construire un protocole adapté.
- Acquérir des méthodes de communication pour mieux comprendre et s'adapter aux besoins du client.
- Connaître la déontologie du métier de sophrologue, penser son cadre de travail.
- Développer une posture professionnelle et en lien avec la philosophie de la sophrologie.
- Prendre en charge un accompagnement individuel, construire un protocole adapté au besoin et au profil du client.
- Prendre en charge un groupe de personnes, construire une animation collective.
- Connaître et maîtriser les différents concepts théoriques qui sont le plus souvent rencontrés en séance afin de s'adapter au plus près de la demande du client.
- Maîtriser les formalités administratives, comptables et juridiques liées à la gestion de son activité de sophrologue.
- Mettre en place une stratégie marketing et commerciale pour développer son activité de sophrologue.

MOYENS ORGANISATIONNELS ET PÉDAGOGIQUES

- Salle de formation, vidéoprojecteur, supports diaporama, documents récapitulatifs.
- Formation en présentiel et distanciel, axée sur l'expérimentation et pratique délibérée.
- Accès Online avec ressources pédagogiques et échanges entre apprenants.

MODALITÉS DE RECEVABILITÉ EN FORMATION



Conditions d'entrée :

Suite à la demande du postulant, ce dernier rencontrera un membre de l'équipe pédagogique afin d'échanger sur ses motivations, ses projets et son appétence pour la sophrologie. L'équipe pédagogique présentera également le cadre de la formation et les attendus.

A la suite de cet entretien, les deux parties reprendront contact pour valider ou non l'entrée en formation.

Prés-requis :

- *Définir de manière générale ce qu'est la sophrologie.*
- *Avoir un projet professionnel en lien avec la sophrologie.*

MODALITÉS D'ÉVALUATION EN FORMATION

EN AMONT DE LA FORMATION - ÉVALUATION DIAGNOSTIQUE

A chaque nouveau module, l'apprenant aura un travail de pré-module à réaliser. Cette modalité permettra au stagiaire de mesurer sa progression pédagogique pendant la formation, et au formateur d'adapter son contenu.

PENDANT LA FORMATION - ÉVALUATION FORMATIVE

Tout au long de la formation, les apprenants sont évalués par le formateur par le biais de quizz, de questions-réponses et de mises en situation. Pendant les temps en individuel, le formateur questionnera également l'apprenant sur les différents sujets, et répondra à ses questions. Des quizz seront également à remplir sur la plateforme.

EN FIN DE FORMATION - ÉVALUATION SOMMATIVE

Pour valider la formation, l'apprenant devra réaliser une mise en situation devant jury, ainsi que rédiger le rapport professionnel concernant son stage, et le soutenir devant un jury en fin de formation.

La validation de la formation est conditionnée par les modalités suivantes :

- La présence de l'apprenant à toutes les journées de formation, ou devoir de rattrapages/mises en situation de validation.*
- L'acquisition des connaissances théoriques des différents blocs de compétences.*
- L'acquisition des compétences professionnelles, notamment des savoir-être et savoir-faire en situations professionnelles.*
- La réalisation d'une pratique autonome avec validation d'un rapport de stage et soutenance devant jury.*
- Après validation de la formation, une attestation de validation des compétences sera remis au stagiaire.*

La délibération finale comprend une appréciation des compétences sur l'évaluation continue et examens finaux. Elle peut faire l'objet d'une validation totale, ou partielle sous conditions.



MOYENS TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES

Cette formation s'inscrit dans une démarche multimodale, c'est-à-dire avec des modalités en présentiel et en distanciel.

01 **Accès 24h/24h et 7j/7j**
Une plateforme e-learning est disponible 24h/24h et 7j/7j avec différentes ressources : textes, vidéos, podcasts, quizz, forum de discussion et projets à réaliser

02 **Contact permanent**
Des travaux collectifs seront régulièrement envisagés pour favoriser la cohésion de groupe. Un groupe WhatsApp est mis en place pendant tout le temps de la formation pour garder du lien entre les apprenants et le formateur.

03 **Accompagnement personnalisé**
Pour chacun des modules, chaque stagiaire bénéficiera d'un accompagnement personnalisé par le formateur.

CALENDRIER

2025-2026

Septembre 2025 : 6, 7, 27 et 28

Octobre 2025 : 18 et 19

Novembre 2025 : 15 et 16

Décembre 2025 : 13 et 14

Janvier 2026 : 17 et 18

Février 2026 : 19, 20, 21 et 22

Mars 2026 : 21 et 22

Avril 2026 : 18 et 19

Mai 2026 : 7, 8, 9 et 10

Juin 2026 : 6, 7, 27 et 28

Juillet 2026 :

Date de certification :

Septembre 2026



CONTACT



Thank you!

N'hésitez pas à nous contacter par téléphone ou bien à nous laisser un mail. Nous serons ravis de vous recontacter.



contact@epac-formations.fr

<http://epac-formations.fr/>
