

# FORMATION SOPHROLOGUE

Session 2025-26

---



---

Tours 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 et hypnothérapeute. Elle accompagne les personnes depuis 2017 et est responsable de l'ingénierie pédagogique.

**Charlotte Quentin**

*Responsable pédagogique et formatrice*

☎ 07.69.24.35.44

Charlotte est psychologue clinicienne et sophrologue titulaire. Charlotte exerce depuis 2017, et est formatrice et responsable de la formation de sophrologue.



**Coralie Bazillon**

*Formatrice et coordinatrice pédagogique*



**Jennifer Rubi**

*Formatrice Harcèlement moral et scolaire*



**Laure Dauvilliers**

*Formatrice Accompagnement de l'enfant*



**Julia Droubitch**

*Formatrice Développement de l'activité*



# TARIF & MODALITÉS

HEURES DE FORMATION	DATE DE RENTRÉE	TARIF
260h	Sept.25 - Sept.26	4900 €

## 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

**CHARLOTTE QUENTIN**

Psychologue clinicienne et  
sophrologue titulaire

**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

[Ces cours sont réalisés lors d'un tronc commun de tous les parcours. Retrouvez le détail en page suivante](#)

- 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



# Semaines du développement personnel

## Axe 1 – Posture professionnelle & déontologie

*Apprendre à accompagner sans diriger, écouter sans projeter, soutenir sans s'oublier.*

- Comprendre les mécanismes de transfert et contre-transfert dans la relation d'accompagnement
- S'approprier les principes éthiques et déontologiques du praticien
- Approfondir l'art de la questionnement : poser des questions transformatrices, au bon moment, de la bonne façon

## Axe 2 – Neurosciences & biologie appliquées au développement personnel

*Comprendre le cerveau pour libérer les potentiels.*

- Mieux appréhender les niveaux de conscience et les états modifiés de conscience
- Explorer les bases du système nerveux autonome et ses liens avec le stress et l'autorégulation
- Identifier les biais cognitifs et les mécanismes de distorsion de la réalité

## Axe 3 – Psychologie, identité et dynamiques de transformation

*Plonger dans les rouages de l'ego, du mental et des grands moteurs de changement.*

- Mental, ego, saboteurs : les comprendre pour les transformer
- Croyances limitantes et porteuses : genèse, déconstruction, recodage
- Modèles psychologiques du changement (approche intégrative)
- Leviers de motivation et dynamique du passage à l'action
- Présentation, prétérisation et futurisation : projection mentale, conditionnement, visualisation
- Association / dissociation : naviguer entre immersion et recul

## Axe 4 – Psychodynamique, émotions et communication

*Renouer avec l'intelligence du corps, des émotions, des relations.*

- Déterminisme, libre arbitre et influence de l'histoire (théorie adlérienne)
- Les multiples intelligences : émotionnelle, relationnelle, intuitive, corporelle
- L'écoute du corps : posture, tensions, somatisations et messages internes
- Triangle de Karpman et jeux psychologiques
- Explorer les émotions, les besoins fondamentaux, les limites personnelles et les mécanismes de blocage
- Travailler l'ancrage, la sécurité intérieure et la régulation émotionnelle

## Axe 5 – Valeurs, communication & intelligence relationnelle

*Aligner ce que l'on est, ce que l'on dit et ce que l'on transmet.*

- Explorer ses valeurs fondamentales : leviers d'alignement, de choix et d'énergie
- Décrypter les mécanismes de la communication interpersonnelle : verbal, non-verbal, modes d'expression
- Approfondir la Communication Non Violente (CNV) et la mécanique des échanges profonds

# 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.*

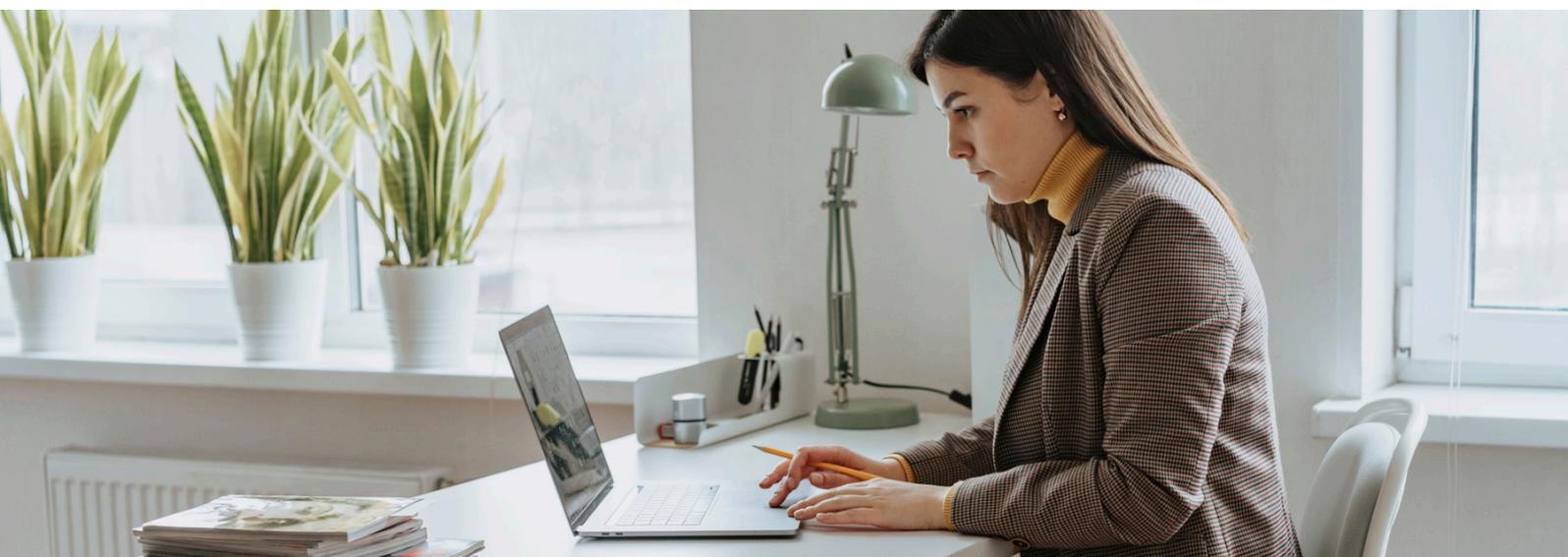
## EN FIN DE FORMATION - ÉVALUATION SOMMATIVE

*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 : 13 et 14*

*Octobre 2025 : 11 et 12*

*Novembre 2025 : 8 & 9*

*Décembre 2025 : 6 et 7*

*Janvier 2026 : 10 et 11*

*Février 2026 : 7 et 8*

*Mars 2026 : 7 et 8*

*Avril 2026 : 11 et 12*

*Mai 2026 : 9 et 10*

*Juin 2026 : 13 et 14*

*Juillet 2026 : 4 et 5*

*Date de certification :*

**12 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](mailto:contact@epac-formations.fr)

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

---