

# INFORMATIONS

## FORMATION INITIATION AUX OUTILS DE RELAXATION ISSUS DE LA SOPHROLOGIE

Document mis à jour le 25/01/2025 – V8

**Intitulé de la Formation :** formation initiation aux outils de relaxation issus de la sophrologie

**Objectif de la formation :** acquérir des notions de base en relaxation, à travers la respiration et la visualisation, issues des outils de la sophrologie

**Activités visées :**

- Réalisation de séances de relaxation corporelle et mentale
- Élaboration de protocoles d'accompagnement à la relaxation corporelle et mentale

**Compétences attestées :**

- Écouter et comprendre les besoins du client
- Conduire une séance de relaxation adaptée au besoin du client, en utilisant des techniques de respiration et de visualisations positives personnalisées.
- S'assurer du bien-être du client après la séance

**Public visé :** professionnel du bien-être ou toute personne porteuse d'un projet professionnel bien-être

**Accessibilité Personnes Handicapées :** toutes nos formations théoriques peuvent être étudiées pour être accessibles aux personnes handicapées. Quelques soient vos difficultés (lecture, compréhension, fatigue intellectuelle ou physique, handicap moteur ou mental) nous cherchons à nous adapter pour vous proposer des modalités pédagogiques facilitant l'adaptation des parcours au besoin de chacun. Pour les formations pratiques (apprentissage massages), les possibilités sont à étudier en fonction du handicap. Nous disposons de tous nos cours au format papier, électronique, ou pour certains cours, au format vidéo. Personne référente à contacter : Nathalie Parayre, 09.70.82.12.12.

**Les connaissances préalables requises :** aucune

**Prérequis techniques, pour les formations à distance :** accès à un ordinateur ou à une tablette fonctionnelle avec des logiciels à jour permettant d'écouter des fichiers multimédias et une connexion internet opérationnelle.

**L'organisation et le fonctionnement de la formation :**

- **Personne chargée des relations avec le stagiaire :** Nathalie Parayre, 09.70.82.12.12., [ecolearnika@gmail.com](mailto:ecolearnika@gmail.com), du lundi au vendredi de 9H à 19H (assistance technique et pédagogique)
- **Formateurs potentiels :** Parayre Nathalie, Master Spécialiste en Sophrologie Caycédienne, Praticienne en Hypnose Ericksonienne ou, en son absence, tout autre professeur présentant les mêmes compétences.

**Les moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement mis en œuvre :**

- **Moyens pédagogiques :** pratiques en duo ou trio avec d'autres stagiaires, ou sur modèle, sur table ou chaise de massage, futons, méthode active et participative
- **Moyens techniques à disposition pour le présentiel :** espace de formation, tables, housses de table, fauteuil ou chaise, supports pédagogiques au format numérique, livret de suivi pédagogique
- **Moyens techniques à disposition pour la correspondance :** supports pédagogiques au format numérique, livret de suivi pédagogique
- **Moyens d'encadrement :** Nathalie PARAYRE, responsable de la formation et une équipe de formateurs expérimentés

**Le dispositif de suivi et d'évaluation de la formation :**

- **Le suivi :** tout au long de la formation et ce, quelle qu'en soit la durée, les formateurs valident la compréhension et l'acquisition des connaissances de l'apprenant
- **Les attestations de présence :** attestation de présence individuelle remise au stagiaire en début de formation à signer chaque jour de présence (sauf pour la correspondance)
- **Les appréciations des résultats :** feuille d'évaluation fournie au stagiaire en fin de formation pour l'évaluation des cours

**Modalité de règlement pour les particuliers :** en cas d'autofinancement le stagiaire s'engage à effectuer un premier versement d'un montant équivalent à **30 % du coût de la formation** au terme du délai de rétractation en vigueur noté sur le contrat (14 jours). Le paiement du solde est effectué 7 jours en suivant, ou le premier jour de la formation en cas de formation en groupe ou en individuel

**Modalité de règlement pour les entreprises :** à réception de facture

**Conditions financières prévues en cas de cessation anticipée de la formation ou d'abandon en cours de stage :** voir nos CGV

**Accès à la formation :**

**Pour les particuliers :** les personnes souhaitant se former doivent envoyer un mail ([ecolearnika@gmail.com](mailto:ecolearnika@gmail.com)) ou contacter par téléphone la responsable de formation (06.14.48.88.98) afin d'échanger sur leur(s) projet(s) et leur(s) besoin(s). À la suite de cet entretien, un dossier d'inscription sera envoyé au candidat à la formation afin de recueillir les informations nécessaires à la constitution d'un contrat de formation. Après la signature du contrat, un délai de rétractation de **14 jours calendaires** suivra. Durant ce délai, la personne souhaitant se former peut changer d'avis et se rétracter sans aucun frais, grâce à un formulaire de rétractation joint au contrat. Passé ce délai de **14 jours**, la personne sera considérée comme inscrite et pourra démarrer sa formation, sous réserve du paiement de son acompte.

**Pour les entreprises :** nous nous engageons à répondre à vos mails ou appels en moins de 3 jours, et de vous envoyer un devis et une convention dans les meilleurs délais.

**Délais d'accès :** à compter de la signature du contrat ou de la convention, les délais d'accès à la formation sont en moyenne de 15 à 20 jours.

**Lieu** pour les formations en présentiel : 107 Chemin de la Palanque 31140. En cas d'indisponibilité sur ce site, un lieu similaire sera choisi, offrant les mêmes conditions que le lieu de départ. Le stagiaire en sera informé à l'avance.

**Formatrice sur la session :**

**Parayre Nathalie**

- Référente administrative - Suivi des formateurs et des stagiaires
- Praticienne en Massages coréen et ayurvédique- École Arnika Toulouse
- Praticienne en Sophrologie - Diplôme de Master Spécialiste en Sophrologie Caycédiennne (École Eres Toulouse)
- Praticienne en Hypnose Ericksonienne - Diplôme de Praticien en Hypnose Ericksonienne (AFNH Paris)
- Connaissances acquises en autonomie : le massage intuitif, énergétique, pour personnes âgées et/ou en situation de handicap en fauteuil roulant ou ergonomique

Le nom du formateur n'est ni contractuel ni exhaustif, la société NP Conseil et Formation se réservant le droit de modifier ou d'ajouter des formateurs ou des intervenants en fonction des compétences et des disponibilités de chacun.

La CV thèque des intervenants est accessible sur le site internet : [www.arnika-formation.com](http://www.arnika-formation.com)

**POSSIBILITES D'APPRENTISSAGE ADAPTEES A VOS BESOINS**

**Par correspondance, avec parcours et suivi pédagogique\* :**

**Durée estimée :** 18H

**Détail des activités pédagogiques attendues du stagiaire :**

- o Acquisition des connaissances théoriques et pratiques grâce à un support de cours (temps estimé **11H30**) (en rapport à la durée constatée en formation de groupe)
- o Travail personnel en autonomie (approfondissement, recherches) (temps estimé **6H**)
- o Mise en situation pour évaluation (temps estimé **30min**)

**Rythme :** entre 1 et 3 mois de formation, en fonction des disponibilités du stagiaire

**Organisation pédagogique du centre de formation :**

- o Envoi du support de cours numérique au format PDF (≈ 25 pages) et du livret Stagiaire
- o Lien pour supports vidéo (≈ 3H30)

**Méthode pédagogique :** affirmative (transmission d'un savoir), expérientielle (expérimentation)

**Assistance technique et pédagogique :** Nathalie Parayre 09.70.92.12.12.

**Procédure de validation des compétences :** l'apprenant enregistre une séance de relaxation et la transmet à la personne chargée des relations avec le stagiaire

**Sanction :** attestation de formation à distance

**Tarif** (support numérique ≈ 25 pages et vidéos ≈ 3H30) : **390€** (tarif individuel) 436€ (tarif entreprises, OPCO) (non compatible CPF)

Frais de dossier : 50€

**En groupe :**

**Durée estimée :** 12H (cette durée ne comprend pas le temps de travail personnel estimé à 6H)

**Détail des activités pédagogiques attendues du stagiaire :**

- Acquisition des connaissances pratiques en binôme ou trinôme (temps estimé 11H30)
- Évaluation (temps estimé 30min)

**Rythme :** en semaine sur 2 journées de 6H

**Horaires :** 9 h / 16 h

**Organisation pédagogique du centre de formation :**

- Envoi du support de cours numérique au format PDF, (≈ 25 pages) et du livret Stagiaire
- Formation en présentiel ou visio-conférence en groupe

**Méthode pédagogique :** affirmative (transmission d'un savoir), expérientielle (expérimentation)

**Assistance technique et pédagogique :** Nathalie Parayre 09.70.92.12.12.

**Procédure de validation des compétences :** mise en situation sur une séance de relaxation

**Sanction :** attestation de formation

**Tarif :** 330€ (tarif individuel) 370€ (tarif entreprises, OPCO) (non compatible CPF)

**Frais de dossier :** 50€

**En individuel avec professeur particulier (maximum 2 stagiaires) :**

(Formation uniquement disponible sur Toulouse)

**Durée :** 6H (à préciser en fonction du niveau stagiaire) (non compris travail personnel estimé à 12H)

**Détail des activités pédagogiques attendues :**

- Acquisition des connaissances pratiques avec un professeur (temps estimé 5H30) (à préciser en fonction du niveau du stagiaire)
- Possibilité d'avoir des heures supplémentaires avec un professeur au tarif de 80€/H
- Évaluation par le professeur (temps estimé 30min)

**Organisation pédagogique :**

- Envoi du support de cours numérique au format PDF, (≈ 25 pages) et du livret Stagiaire
- Regroupements de 6H avec professeur en visioconférence

**Méthode pédagogique :** affirmative (transmission d'un savoir), expérientielle (expérimentation)

**Assistance technique et pédagogique :** Nathalie Parayre 09.70.92.12.12.

**Procédure de validation des compétences :** mise en situation sur une séance de relaxation

**Sanction :** attestation de formation

**Tarif :** 480€ (tarif individuel) 537€ (tarif entreprises, OPCO) (non compatible CPF)

**Frais de dossier :** 50€

**PROGRAMME DETAILLE DE LA FORMATION  
INITIATION AUX OUTILS DE RELAXATION ISSUS DE LA SOPHROLOGIE  
SUPPORT PEDAGOGIQUE NUMERIQUE DE 25 PAGES**

Écouter et comprendre les besoins du client

- Accueillir un client
- Comprendre les besoins d'un client (écoute active)

Conduire une séance de relaxation adaptée au besoin du client, en utilisant des techniques de respiration et de visualisations positives personnalisées.

- Pourquoi la relaxation
- Pourquoi la sophrologie
- La conscience
- La phénoménologie
- La respiration et la détente
- La pensée positive
- L'instant présent
- Déroulement pratique des séances
- Scripte type d'une séance

S'assurer du bien-être du client après la séance

- Retour de séance

Siret : 801 811 753 00012

Déclaration d'activité enregistré sous le numéro 73 31 07366 31 auprès du préfet de la région Occitanie

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État

ecolearnika@gmail.com

M : +3 3 (0) 6 14 48 88 98

Le programme peut varier légèrement en fonction de la disponibilité des formateurs, certains cours pouvant être remplacés aux profits d'autres, sans pour autant remettre en question les objectifs de la formation ni les compétences attendues pour le stagiaire à la fin de sa formation.

Le contenu des formations est donné et abordé avec pour seul objectif un « savoir » à visé de bien-être et non de soin. Il ne doit en aucun cas être utilisé à mauvais escient. Seul un professionnel de santé est habilité à l'établissement d'un diagnostic médical et d'un traitement adapté. L'utilisation des notions données dans nos formations se fait sous la pleine et entière responsabilité de la personne formée au même titre que l'utilisation qu'elle pourrait faire à partir de documents, livres ou revues autres que ceux proposés au sein de la formation. En aucun cas, la société NP Conseil et formation ne pourra être rendue responsable de cette utilisation, ainsi que d'erreurs, d'inexactitudes ou d'omissions pouvant exister sur chaque cours.

### \* Parcours pédagogique de formation pour atteindre les objectifs fixés

Chemin à parcourir pour atteindre les objectifs de formation :

- Réception des cours
- Exploitation de ressources (selon les cours : lire, écouter, visionner)
- Appropriation par des activités (selon les cours : mémorisation, application, reformulation, transposition, construction, comparaison, critique, synthèse, évaluation, ...)
- Pour les formations à distance, point avec la personne chargée des relations avec le stagiaire à environ 6 semaines (sur demande du stagiaire)
- Évaluation

Le **suivi pédagogique** consiste à accompagner l'élève dans sa progression vers son objectif. Divers documents sont proposés dont l'évaluation des acquis de début et de fin et le livret stagiaire.

### REGLEMENT D'ÉVALUATION POUR LA FORMATION

Nos formations ne sont pas reconnues par l'état, nous attestons d'une formation au sein d'une école privée

**Les compétences à acquérir, pour obtenir l'attestation de formation pour cette formation sont les suivantes :**

- Écouter et comprendre les besoins du client
- Conduire une séance de relaxation adaptée au besoin du client, en utilisant des techniques de respiration et de visualisations positives personnalisées.
- S'assurer du bien-être du client après la séance

**Afin de savoir si le stagiaire a acquis ces compétences à la fin du cursus, il est soumis à l'épreuve suivante :**

Mise en situation : pratique d'une séance de relaxation et rédaction à minima de deux scripts de relaxation

Durant sa mise en situation, le stagiaire doit montrer qu'il est capable de :

- Écouter et comprendre les besoins du client
- Conduire une séance de relaxation adaptée au besoin du client, en utilisant des techniques de respiration et de visualisations positives personnalisées.
- S'assurer du bien-être du client après la séance

Pour les personnes en formation avec professeur en présentiel, cette mise en situation sera faite sur le temps de cours en fin de session.

Pour les personnes en formation à distance, cette mise en situation sera filmée par le soin du stagiaire et envoyée par mail à la personnes responsable des stagiaires (Nathalie Parayre : [ecolearnika@gmail.com](mailto:ecolearnika@gmail.com)) pour validation des acquis en fin de formation.

**Pour recevoir l'attestation de formation, le stagiaire doit :**

- Avoir suivi la totalité de la formation (feuilles de présences émargées pour le présentiel)
- Obtenir l'appréciation « acquis » ou « en cours d'acquisition » à la mise en situation
- Avoir rendu les fiches d'évaluation des acquis de fin de formation et de satisfaction
- Avoir réglé la totalité des frais de formation

Siret : 801 811 753 00012

Déclaration d'activité enregistré sous le numéro 73 31 07366 31 auprès du préfet de la région Occitanie

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État

[ecolearnika@gmail.com](mailto:ecolearnika@gmail.com)

M : +3 3 (0) 6 14 48 88 98

En cas de non-réussite, le stagiaire peut repasser les épreuves jusqu'à réussite, sur une durée d'un an. Le coût de ce rattrapage est de 50€ par passage (pratique et théorie).

A la suite de la formation, le stagiaire se verra remettre une **Attestation de Formation**.

**Mesures pour favoriser l'engagement des bénéficiaires et prévenir les ruptures de parcours :**

Afin de pallier les ruptures de parcours, le centre de formation NP Conseil et Formation met en place un certain nombre d'outils :

- Points pédagogiques durant les parcours
- Feuilles de présence pour les formations en présentiel
- Mails de suivi et de relance
- Livret d'accueil
- Livret de suivi pédagogique
- Démarche d'accueil PSH
- Frise chronologique

Ces outils permettent au stagiaire de garder un lien avec le centre tout au long de sa formation

Nos formations ne sont pas reconnues par l'état, nous attestons d'une formation au sein d'une école privée

**J'ai bien pris note de toutes les informations données dans cette fiche, dont les modalités de formation, les tarifs, le programme et le règlement d'évaluation, et je valide leurs principes.**

**DATE :**

**SIGNATURE STAGIAIRE (précédée de la mention lu et approuvé, bon pour accord) :**