



**L'ÉCOLE  
QUI PROFESSIONNALISE  
VOTRE AVENIR !**

**e sophro**  
sophrologie & développement



**Aurélie LAMY**

Fondatrice d'ESOPHRO.  
Sophrologue, consultante & conférencière.

# Bienvenue chez ESOPHRO

Depuis sa création en 2010, l'école ESOPHRO a pour ambition de vous former à devenir sophrologue et non à faire de la sophrologie.

**Nous vous formons à exercer ce beau métier, au coeur de l'humain.**

Pour cela, notre école vous forme aux 3 postures essentielles à la réussite de votre projet : la posture de sophrologue en cabinet, celle d'intervenant en entreprise et/ou en institution et celle de gestionnaire de votre propre structure.

ESOPHRO est une école qui place ses stagiaires au cœur de son dispositif pédagogique grâce à **un suivi individualisé** afin de permettre à chacun de réussir son projet professionnel.

Le projet pédagogique vise à développer les capacités et compétences techniques nécessaires à la réussite de la formation.

L'école met tout en œuvre pour que les stagiaires réussissent dans les meilleures conditions.

**Bienvenue dans l'aventure !**

Aurélie LAMY

## Sommaire

- Esophro / RNCP
- Notre pédagogie
- Nos formations
- Une école innovante
- Nos tarifs
- Intégrer Esophro



## Une école unique !

### Pour Esophro, la qualité de votre formation est essentielle.

Au-delà de vous enseigner de simples techniques, nos formateurs ont pour objectif de vous donner toutes les clefs pour vous permettre d'exercer en confiance votre futur métier de sophrologue.



### Un ADN fort

Fondée en 2010 par Aurélie Lamy, l'école Esophro a pour ADN l'épanouissement professionnel des stagiaires, mixant savamment apports théoriques et exercices pratiques. Votre métier de sophrologue vous mènera, demain, à accompagner et soutenir des hommes et des femmes. C'est pourquoi il est important que chaque stagiaire prenne le temps de vivre et d'expérimenter la sophrologie, en formation et pendant son immersion professionnelle.

### Composez votre symphonie...

Certes, chez Esophro vous apprendrez le solfège et vous ferez vos gammes, mais notre objectif est de vous permettre de devenir un véritable compositeur, capable demain, de créer votre propre symphonie.

## Une école dont la qualité est reconnue

### Un cursus de formation de 24 mois Certifié RNCP\* Niveau III

Véritable gage de qualité, notre formation a été certifiée en 2017 et vous permet de valoriser un titre de Niveau III. (Équivalent Bac +2)

### Obtenez le 1<sup>er</sup> RNCP de Niveau II en France Passons ensemble le niveau supérieur.

Avec vous et pour vous, notre objectif est de devenir le 1<sup>er</sup> centre de formation à faire certifier le cursus de spécialiste au titre RNCP de Niveau II.

### Préparez votre avenir.

En optant aujourd'hui pour une formation de spécialiste, vous vous positionnez comme un professionnel ambitieux qui saura facilement répondre aux attentes actuelles du métier (les entreprises, et le milieu sportif et médical font de plus en plus souvent appel à des professionnels très spécialisés).

\*En savoir plus sur <http://www.rncp.cncp.gouv.fr/>





## Une pédagogie interactive et basée sur la pratique

**Parce que rien ne vaut l'expérience,** ESOPHRO consacre une part très importante de l'apprentissage à l'animation et à la mise en situation professionnelle.



**MISE EN PRATIQUE  
PROFESSIONNELLE UNIQUE**  
Une 2<sup>e</sup> année professionnalisante.  
Esophro est le seul centre à proposer une formule qui mixe vos cours à l'école et une immersion en entreprise ou institution.



**ANIMATIONS DE SÉANCES**  
En individuel ou en groupes, l'animation de séances vous permet de vous familiariser avec les techniques et vous aide à développer vos aptitudes.



**MISE EN SITUATION**

Expliquer la sophrologie, conduire un entretien d'anamnèse, expliquer un exercice et son objectif, gérer les éventuels mécanismes de défense, liés à la pratique (...)





**Anita Guibert**  
Directrice ESOPHRO.



**Alix Lavaud**  
Responsable administrative.



**Aurélie Canu**  
Equipe pédagogique



**Marie Piau**  
Equipe pédagogique

## Notre équipe

**La formation est assurée par des professionnels qualifiés et reconnus, partenaires de l'école.**

Notre équipe de formateurs est composée de spécialistes dans un domaine d'intervention complémentaire à la formation de sophrologue.

Nos formateurs ont été choisis pour leurs compétences (théorie, pédagogie) mais aussi pour les valeurs qui les animent : écoute, empathie, dynamisme et une profonde humanité.

**16**

Formateurs spécialisés

**90%**

Taux de lancement professionnel suite à notre formation

**11**

Sophrologues spécialisés

**3**

Psychologues spécialisés

### Jacques Lecomte, formateur exclusif chez Esophro !



**Jacques Lecomte est docteur en psychologie, président d'honneur de l'Association française et francophone de psychologie positive.**

Il a enseigné à l'Université de Paris Ouest Nanterre et à la Faculté de Sciences Sociales de l'Institut Catholique de Paris. Ses travaux portent essentiellement sur la psychologie positive (notamment résilience, sens de la vie et bonté humaine).

Proche collaborateur de Christophe André, il s'intéresse surtout aujourd'hui à l'impact social d'attitudes et de valeurs telles que la confiance, la coopération, le respect et la solidarité, que ce soit dans l'éducation, la santé publique, l'entreprise, etc. Il est l'auteur de divers ouvrages, dont «La bonté humaine».

Il a choisi de rejoindre les équipes d'Esophro pour leur sérieux et la richesse du cursus proposé, et fait partie de l'équipe pédagogique depuis 2015.



## Une offre de formation modulaire

### EN QUELQUES CHIFFRES

Sophrologue animateur

**140** heures sur **7** mois

Sophrologue généraliste

**540** heures sur **24** mois

Sophrologue spécialiste

**700** heures sur **30** mois

# Animateur en sophrologie

**140**  
heures

**7**  
mois

**SEMAINE  
OU WEEK-END**

À chacun ses besoins et sa formation  
**Devenez animateur en sophrologie**

Ce cursus vous permettra d'accompagner lors d'exercices de sophrologie des clients dans le cadre de l'équilibre général\* (Niveau I de la formation de sophrologue généraliste). La validation de ce niveau vous permet à tout moment de poursuivre votre formation vers celle de **sophrologue généraliste** et d'intégrer la formation de sophrologue généraliste en cursus de Niveau III.

*\*L'équilibre général comprend : La respiration, la capacité de détente et l'écoute du corps.*

## POUR QUI ?

Pour toute personne qui souhaite compléter son métier de base avec des outils pratiques en sophrologie (sages-femmes, infirmiers, entraîneur sportif, par exemple).

## POUR QUOI ?

Si vous souhaitez bénéficier d'outils concrets en intégrant les notions d'équilibre général à votre activité actuelle.



# Sophrologue généraliste

**540**  
heures

**24**  
mois

**SEMAINE  
OU WEEK-END**

## Devenez sophrologue généraliste

Ce cycle de formation permet d'intégrer les compétences nécessaires à l'exercice du métier de sophrologue et permet d'acquérir les bases fondamentales en relation d'aide, en psychologie, en méthodologie utile à l'exercice du métier de sophrologue généraliste.

Au cours de ce cursus, vous intégrerez également la **méthode originale d'Esophro : l'approche factorielle**. Elle permet une meilleure identification des besoins et une réponse plus adaptée envers la personne ou le groupe suivi. Cette méthode, encore très peu enseignée, représente un réel atout pour les professionnels qui y sont formés.

### POUR QUI ?

Pour toute personne qui souhaite se reconverter vers un métier axé sur l'humain.

Pour les professionnels qui souhaitent compléter leur métier de base par un cursus très complet.

### POUR QUOI ?

Les métiers du bien-être ont de l'avenir ! La profession de sophrologue a été élue 1<sup>ère</sup> parmi eux.

Ne vous fiez pas au nombre de sophrologues installés, il y a de la place pour tous les professionnels bien formés.





# Sophrologue spécialiste

**700**  
heures

**30**  
mois

**SEMAINE  
OU WEEK-END**

Faites partie des 1<sup>ers</sup> sophrologues  
avec un titre de spécialiste !

Ce cycle de formation vous forme comme sophrologue spécialisé et expert dans un domaine d'activité. Cette expertise est aujourd'hui très recherchée dans les entreprises et les institutions.

### Pensez déjà à l'avenir

Si vous avez déjà une idée précise de votre avenir professionnel, optez pour une formation solide et tournée vers la réalité du terrain.

Devenir un sophrologue spécialisé est un moyen de vous démarquer positivement auprès des professionnels mais aussi des particuliers.

Cette spécialisation vous permet de transposer tout l'enseignement en sophrologie générale appliquée au monde professionnel. Il représente 6 mois de spécialisation supplémentaire, après le cursus de généraliste.

Vous bénéficiez de formateurs experts, d'outils innovants prisés dans le secteur professionnel de la spécialisation.

### Démarquez-vous en choisissant un secteur de spécialisation :

Secteur des entreprises  
Milieu sportif  
Secteur médical



# Une véritable immersion professionnelle !

## EXPÉRIMENTEZ VOTRE AVENIR PROFESSIONNEL...

Pour mieux vous accompagner dans votre lancement professionnel, Esophro vous propose de mettre en pratique vos acquis auprès de nos partenaires.

Esophro est devenu depuis plusieurs années une référence auprès des entreprises et des institutions.

Nos équipes interviennent effectivement, dans de nombreuses entreprises comme Philips, Bouygues, Eiffage ou des PME du Grand Ouest. Suivant le choix de votre cursus, vous pourrez développer votre pratique professionnelle et intervenir en entreprise, en institution médicale ou auprès de particuliers.

Encadrés par notre équipe, vous aurez la possibilité dès le début de la 2ème année, de vivre votre métier sur le terrain.

## LES AVANTAGES DE NOTRE PROGRAMME





# Autonomie et liberté grâce à notre espace E-learning

## PERSONNALISEZ VOTRE APPRENTISSAGE AVEC L'ESPACE E-LEARNING ESOPHRO

Afin de privilégier la pratique et les mises en situation, ESOPHRO a créé une plateforme E-LEARNING qui vous permet d'accéder aux contenus purement théoriques.

Vous aurez accès aux cours en ligne avec la possibilité de les revoir à tout moment.

Cet espace vous permet également de revoir toutes les techniques apprises en cours de façon libre et autonome entre chaque session de formation, vous permettant ainsi de pratiquer comme si vous étiez en cours.

Cet espace innovant nous permet de vous offrir une formation toujours plus complète et plus personnalisée.

### LES «PLUS» DU E-LEARNING

#### Une supervision de tous les apprentissages

Les formateurs supervisent et reprennent en pratique l'ensemble des apprentissages réalisés en e-learning.

#### Apprendre à son rythme

Prenez le temps qui vous est nécessaire pour assimiler les cours.

#### Des mises en situation professionnelles plus régulières

Rendre la théorie pure accessible en e-learning.

#### La formation continue

Retrouvez les techniques vues en cours afin de pratiquer les techniques entre chaque session de formation.

#### Une formation personnalisée

Accédez à des modules spécifiques à votre projet.



# Tarif de la formation ESOPHRO

-au 1<sup>er</sup> décembre 2018-

## ANIMATEUR

|   |                |  |
|---|----------------|--|
| Financement 100% personnel :                      | <b>4 565 €</b> | Paiement échelonné proposé :<br>665 € à l'inscription +<br>6 mensualités de 650€ |
| Financement extérieur (Employeur, OPCA, CPF...) : | <b>5 565 €</b> |  |

## SOPHROLOGUE - CURSUS GÉNÉRALISTE\*

|   |                |   |
|---|----------------|---|
| Financement 100% personnel :                      | <b>6 845 €</b> | Paiement échelonné proposé :<br>545 € à l'inscription +<br>18 mensualités de 350€ |
| Financement extérieur (Employeur, OPCA, CPF...) : | <b>9 845 €</b> |   |

## SOPHROLOGUE - CURSUS SPÉCIALISTE

|   |                 |  |
|---|-----------------|--|
| Financement 100% personnel :                      | <b>8 845 €</b>  | Paiement échelonné proposé :<br>565€ à l'inscription +<br>24 mensualités de 345€ |
| Financement extérieur (Employeur, OPCA, CPF...) : | <b>11 845 €</b> |  |

# Comparatif des écoles de l'ouest

-Comparatif au 1<sup>er</sup> décembre 2018  
selon informations affichées en ligne-

| ÉCOLES   | ESOPHRO FORMATION<br><small>*Base cursus généraliste</small> | INSTITUT DE SOPHROLOGIE DE RENNES (ISR) | ÉCOLE NANTAISE DE SOPHROLOGIE CAYCEDIENNE (Basse Goulaine) | ALIOTTA FORMATION   |
|--|--|---|--|---------------------|
| COÛT DE FORMATION  | <b>6 845€</b>  | <b>7 082€</b>                           | <b>4 515€</b>  | <b>3 590€</b>       |
| COÛT HORAIRE<br><small>(Coût de formation divisé par la durée totale de formation)</small>                                     | <b>12,67€</b>  | <b>15,43€</b>                           | <b>12,97€</b>  | <b>17,26€</b>       |
| DURÉE TOTALE DE LA FORMATION<br><small>(Pratique personnelle non comptabilisée car demandée dans tous les organismes).</small> | <b>540 H</b>   | <b>459 H</b>                            | <b>348 H</b>   | <b>208 H</b>        |
| DURÉE DU STAGE PROFESSIONNEL   | <b>80 H</b>  | <b>12 H</b>                             | -  | <b>16 H</b>         |
| TEMPS DE FORMATION<br><small>(Hors stage professionnel)</small>  | <b>460 H</b>   | <b>423 H</b>                            | <b>348 H</b>   | <b>192 H</b>        |
| CERTIFICATION  | <b>RNCP NIV III</b>  | <b>RNCP NIV III</b>                     | <b>✗</b>   | <b>RNCP NIV III</b> |
| ÉLIGIBLE AU SYNDICAT DES SOPHROLOGUES PROFESSIONNELS   | <b>✓</b>   | <b>✓</b>                                | <b>✓</b>   | <b>✗</b>            |
| ÉLIGIBLE À LA CHAMBRE SYNDICALE DE SOPHROLOGIE   | <b>✓</b>   | <b>✓</b>                                | <b>✓</b>   | <b>✓</b>            |
| ÉLIGIBLE AU RÉSEAU DE MUTUELLES CARTE BLANCHE  | <b>✓</b>   | <b>✓</b>                                | <b>✓</b>   | <b>✗</b>            |

sauf formation de 2 ans



# Modalités d'admission

## L'entretien

Avant toute inscription, nous vous proposons un entretien préalable de validation pour faire mutuellement connaissance !

Il existe en effet de nombreuses écoles de sophrologie, et chaque école a son état d'esprit, sa philosophie qui au delà du contenu de la formation, vous conviendront plus ou moins.

Toutes les inscriptions réalisées chez nous font suite à un entretien individuel pendant lequel nous échangeons sur :

- Votre parcours
- Votre projet
- Vos attentes et besoins
- La philosophie Esophro
- L' école (l'équipe, l'organisation...)
- La formation (contenus et système d'évaluations...)
- L'après formation
- Vos questions...

## L'inscription

La période d'inscription démarre de novembre à juin précédent le début de la formation. Avant de vous inscrire, il est capital pour vous comme pour nous que votre réflexion soit arrivée à maturité. Aussi nous vous invitons à ne pas précipiter votre choix, et ce peu importe le délai restant avant le début de la formation.

Si vous souhaitez vous inscrire chez nous, pour formaliser cette inscription, nous vous recevons pour valider les documents et le plan de financement choisi.

Une formation reconnue et certifiée



# Notre école



L' école est située en plein coeur de Nantes, à proximité du CHU et de la Place du Commerce.

Arrêt de bus et de tramway «*Hôtel Dieu*».

 + 33 (0)2.28.44.23.70

 [contact@esophro.fr](mailto:contact@esophro.fr)

 [www.esophro.fr](http://www.esophro.fr)

