



ÉCOLE DE SOPHROLOGIE DU NORD-EST

Cycle Supérieur

(Enfant, Sommeil, Personnes Âgées, Fin de vie, Deuil et Soins palliatifs)

OBJECTIFS

Cette formation a pour but de permettre au sophrologue de se spécialiser dans quatre domaines essentiels, afin d'élargir son champ d'intervention et d'apporter un accompagnement ciblé et efficace.

COMPETENCES VISEES

Former les futurs sophrologues à utiliser des techniques spécifiques pour accompagner les personnes dans des situations variées (personnes âgées, troubles du sommeil, enfants, fin de vie, deuil et soins palliatifs). Leur permettre d'adapter les protocoles en fonction des besoins individuels de chaque population, en respectant leur rythme et leurs particularités.

PUBLIC CONCERNÉ

Sophrologues ou futurs
sophrologues.

PRÉ-REQUIS

Élèves sophrologue en cours de
formation sur avis de la direction
de l'ESNE

DURÉE DE LA FORMATION ET MODALITÉS D'ORGANISATION

- Durée globale estimée :
63 heures
- Dont en présentiel : **63 heures**
- Dont à distance : **0**
- De 9h00 à 12h30 et 14h00 à 17h00
et dates de la formation :
28/03/2026 au 29/03/2026
25/04/2026 au 26/04/2026
30/05/2026 au 31/05/2026
19/06/2026 au 21/06/2026

- Coût de la formation : **1245 €**

DIPLOME DÉLIVRÉ

Attestations de suivi de spécialisation

FORMATRICE

Intervenants extérieurs

MODALITÉS D'ACCÈS

Contact :

Mail : ecolesophro51@gmail.com

Téléphone : 06.27.85.03.26

Date limite d'inscription : 1 mois avant la date de formation.

TYPE D'ACTIVITÉS EFFECTUÉES

Apports théoriques ;

Entraînement aux techniques spécifiques ;

Exercices ;

Étude de cas.

MODALITÉS D'ÉVALUATION ET/OU DE CERTIFICATION

Évaluation écrite QCM

Mutualisation des acquis du séminaire

Évaluation du séminaire

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Cas pratiques

Supports écrits envoyés par mail

ACCESSIBILITÉ

L'organisme de formation étudiera l'adaptation des moyens de la
prestation pour les personnes en situation de handicap.

Référent handicap : SENAY Damien



E.S.N.E. Sarl au capital de 6000 € - Siège : 06, rue Simon, 51100 REIMS
N°SIRET 75396815500030 - APE 8559A - N° TVA Intracommunautaire : FR 83 753968155
Numéro RCS : Reims B 753 968 155

Correspondance : 06 rue Simon 51100 – REIMS - tél 06 63 65 31 04

Déclaration d'activité enregistrée sous le n°44510230251 (ce n° ne vaut pas agrément de l'État)

CONTENU DE LA FORMATION

Programme :

1. SOPHROLOGIE ET SOMMEIL (2 jours)

Objectifs : Acquérir les compétences pour accompagner les personnes souffrant de troubles du sommeil.

Contenu :

- Comprendre les mécanismes du sommeil et les rythmes biologiques.
- Identifier les troubles du sommeil (insomnie, apnées, etc.)
- Techniques de relaxation, respiration et visualisation pour améliorer le sommeil.
- Création de séances adaptées et séances pratiques.

2. SOPHROLOGIE ADAPTÉE À L'ENFANT (2 jours)

Objectifs : Se spécialiser dans l'accompagnement des enfants.

Contenu :

- Comprendre les spécificités du développement émotionnel et cognitif.
- Accompagner l'anxiété, le stress scolaire, les troubles du comportement.
- Techniques ludiques et interactives de sophrologie adaptées aux jeunes.
- Séance pratique : mise en place d'ateliers pour enfants.

3. SOPHROLOGIE ET PERSONNES ÂGÉES (2 jours)

Objectifs : Accompagner les personnes âgées en répondant à leurs besoins spécifiques.

Contenu :

- Comprendre les enjeux du vieillissement et les pathologies courantes.
- Techniques de relaxation pour la gestion du stress, des douleurs et du sommeil.
- Séance pratique : accompagnement respectueux et bienveillant.

4. SOPHROLOGIE, FIN DE VIE, DEUIL ET SOINS PALLIATIFS (3 jours)

Objectifs : Se spécialiser dans l'accompagnement des personnes en fin de vie et des proches endeuillés.

Contenu :

- Comprendre l'accompagnement des patients en soins palliatifs et de leurs familles.
- Techniques pour apaiser la douleur, le stress et l'angoisse.
- Accompagner les proches endeuillés et aider à la gestion des émotions.
- Création de séances adaptées en soins palliatifs et deuil.

