



INSTITUT de  
FORMATION des  
**SOPHROLOGUES**  
PROFESSIONNELS

# SOPHROLOGIE, NATURE ET SOPHRO BALADES

## INTÉGRER HARMONIEUSEMENT LA SOPHROLOGIE À LA NATURE

### 1,5 JOURS

### PROGRAMME DÉTAILLÉ

*Document référence MS 12 Sophrobalades - 1,5J Programme Détaillé V01-2024, Maj le 28/12/2023*

Siège Social : IFSP 5 av. Pierre Louve - 38080 L'Isle D'Abeau  
Tél. : 06 25 45 92 85 / Mail : [contact@ifsp-lyon.fr](mailto:contact@ifsp-lyon.fr)  
SAS au capital de 5 000 € - SIRET : 818 337 339 00019, RCS de Vienne – Code APE : 8559A

**[WWW.IFSP-LYON.FR](http://WWW.IFSP-LYON.FR)**

Organisme de formation enregistré auprès de la DREETS sous le n° 84 38 06279 38



### Le contexte de votre formation

**L'IFSP :** Organisme de formation spécialisé dans la formation au métier de Sophrologue depuis 2016.

Enregistré sous le numéro 84 38 06279 38 auprès de la **DREETS** Auvergne Rhône Alpes. Ce numéro ne vaut pas agrément d'état.

**Le lieu :** CFA Objectif Commercial - 11 rue Aimé Cotton - 69800 Saint Priest



**La qualité :** Titulaire du certificat Qualiopi N° : 2101275.1 depuis le 08/09/2021 au titre de la catégorie « Actions de formation »

REPUBLIQUE FRANÇAISE

Audit de surveillance Qualiopi réalisé et validé le 18/08/2023

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :  
- Actions de formation

**La déontologie :** Membre du Syndicat des Sophrologues Indépendants et du réseau national de Sophrologues Professionnels « La parenthèse ». Nous travaillons dans le respect du code de déontologie du SSI, code que nous transmettons à nos stagiaires.



### Votre formation

#### Public et objectifs :

La formation s'adresse à des sophrologues en cours de formation ou exerçant déjà en cabinet ou en institution.

**Idee reçue :** "Je suis déjà sophrologue, je maîtrise la sophrologie, et la sophro-balade, c'est juste de la sophrologie en extérieur. Je peux animer des sophro-balades sans formation supplémentaire. »

- ➔ La sophro-balade est bien plus qu'une simple adaptation de la sophrologie en plein air. Elle nécessite une expertise pour intégrer harmonieusement les techniques de sophrologie à la nature et aux besoins des participants.
- ➔ Elle exige également des compétences spécifiques, telles que la gestion de la sécurité en plein air

Cette formation vous permettra de :

- ✓ Comprendre le cadre légal et pratique d'une séance en extérieur
- ✓ Comprendre les impacts de la nature sur le bien-être physique et psychique
- ✓ Savoir créer des séances collectives en milieu naturel

☑ **Tarifs :** Financement convention : 209,00 € TTC / Tarif remisé en cas d'**autofinancement 174,00 € TTC**


🕒 **Durée :** 12 heures, soit 1,5 jours en présentiel, consécutifs, dont 1/2 journée en extérieur

📅 **Dates :** rendez-vous sur notre catalogue en ligne pour connaître les prochaines sessions et vous inscrire en cliquant ici : <https://ifsp.hop3team.com>

🏢 **Formateurs experts :** Nos formateurs ont plus de 10 ans d'expérience aussi bien dans l'exercice du métier avec des publics et dans des domaines différents (cabinet, entreprise, milieu hospitalier, ...) que dans la formation.

#### Accès à la formation :

- ✓ Niveau de connaissances préalables requis : Connaissance des fondamentaux de la sophrologie
- ✓ Délai d'accès à la formation : 1 mois s'il s'agit d'une demande de financement par un tiers payeur, 1 semaine s'il s'agit d'une demande d'inscription personnelle
- ✓ Accessibilité aux personnes porteuses d'un handicap : le lieu de formation satisfait la norme ERP.

 **Nature et Sanction de la formation :** Conformément aux dispositions de l'article L.6313-1 du Code du Travail, l'action de formation professionnelle s'inscrit dans la typologie des actions de formation professionnelle définie à l'article L.6313-1 du code du Travail : « actions d'acquisition, d'entretien ou de perfectionnement des connaissances ». Elle est sanctionnée par une attestation de formation après validation des connaissances par QCM

 **Gestion administrative :**

- ✓ **Contractualisation :** Convention de formation avec signature électronique certifiée
- ✓ **Suivi des présences :** émargements électroniques certifiés. Un émargement par 1/2 journée

 **Programme détaillé**



Ce module de deux jours comprend une journée de pratique en extérieur sur un site naturel. En cas de conditions météorologiques non adaptées, la pédagogie sera adaptée pour des pratiques en intérieur



### Contenus

#### Jour

#### Savoirs

- |          |  |
|----------|--|
| <b>1</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Les aspects légaux et pratiques d'une sophro-balade</li> <li>✓ La marche en pleine conscience</li> <li>✓ Le fonctionnement physiologique du système nerveux autonome</li> </ul> |
| <b>2</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Les apports physiques, psychiques et émotionnels du contact avec la nature, démontrés par la science</li> </ul>   |



### Compétences

#### Détail des compétences

- ✓ Utiliser des techniques d'inclusion et d'animation de groupe
  - ✓ Savoir organiser des Sophro-balades en respectant la sécurité et le cadre légal
  - ✓ Expliquer le fonctionnement physiologique de la respiration et comment l'adapter en balade
- 
- ✓ Construire des Sophro-balades
  - ✓ Adapter en milieu extérieur les pratiques de sophrologie : sophronisations, respiration, relaxations dynamiques et exercices spécifiques
  - ✓ Savoir créer et adapter des terpnos logos
  - ✓ Intégrer des techniques complémentaires à utiliser en extérieur



## Moyens humains et pédagogiques

### Vos formateurs

#### Angélique MOREAU



**Sophrologue depuis 2019** - Diplômée de l'IFSP

Consultante formatrice en entreprise -

Praticienne en psychologie positive, appliquée au travail

Instructrice Mindfulness - Sophrologue référente du Pôle Sophrologie et Acouphènes (R)

Angélique vous accompagne dans les domaines suivants : Sophrologie degrés 1 à 3, : Aspects juridiques et administratifs d'un cabinet de sophrologue, Sophrologie et Nature, Sophrologie et entreprise, Sommeil, Stress, Acouphènes,

Elle a développé une expertise particulière dans le domaine des Sophro-balades, en lien avec la pleine conscience également.

### Moyens et méthodes pédagogiques :

- ✓ **Moyens pédagogiques et techniques :**
  - Salle de formation respectueuse des normes Handicap
  - Vidéoprojection de supports powerpoint, vidéos, ...
  - Alternance de cours théoriques et d'entraînements pratiques - Méthodes pédagogiques variées, interactives, favorisant la participation, l'expérimentation et l'engagement
  - Enregistrement audio des pratiques
  - Espace extranet stagiaire
- ✓ **Supports de formation fournis :**
  - Notes de synthèses,
  - Fiches exercices au format PDF
  - Fichiers audio des pratiques, MP3 ou MP4
- ✓ **Evaluations des connaissances acquises :** QCM



**Nous contacter**



[contact@ifsp-lyon.fr](mailto:contact@ifsp-lyon.fr)



Claudine Jassey - 06 25 45 92 85