Formation sophrologue
Au coeur de la sophrologie

# FORMATION SOPHRO-RELAXATION

## Pour pratiquer auprès d'enfants de 0 à 4 ans

**Programme :**

- Présentation de la **Sophro-relaxation** pour les 0-4 ans : qu'est-ce que c'est ? Les incontournables pour la pratiquer, les apports de la Sophro-relaxation.
- **Neurosciences** et Petite Enfance : quels apprentissages pour quels âges ?
- Présentation et expérimentation d'une boîte à outils adaptée aux 0-4 ans : matériel, livres et techniques basées sur le mouvement, la respiration et le conte.
- Présentation de **5 ateliers clés en mains** utilisables en structures de petite enfance (crèches, RPE, RAM, écoles maternelles…).
- Conception et présentation par les participants d'un **atelier de Sophro-relaxation**, suivi d'une analyse et d'un débriefing par email.
- Dans quelles structures proposer vos services et comment obtenir des contrats ?

**Objectifs** :

- ✓ Accroître sa connaissance du développement des enfants de 0 à 4 ans
- ✓ Acquérir la posture adaptée
- ✓ Enrichir votre base d'outils à proposer aux enfants de 0 à 4 ans
- ✓ Savoir animer un atelier de Sophro-Relaxation
- ✓ Développer votre activité sur ce public

**Finalité :**

A l'issue de la formation, les participants sauront concevoir et animer des ateliers de sophro-relaxation auprès d'enfants de 0 à 4 ans, tenant compte de leurs besoins et des spécificités de chaque tranche d'âge.

*Mise à jour : 12/02/2025*
Sarah Nédélec, Sophrologue & Formatrice
8 rue Joseph Cornudet 95000 Neuville Sur Oise – N° Siret 82083430700028
N° Déclaration d'activité 11753909375 (auprès du préfet de région Ile de France)
www.formation-sophrologue.fr

**Durée de la formation** :

4h de vidéo

45 minutes de travail personnel

**Modalités :**

- Formation en vidéo pré-enregistrée
- Un questionnaire pré formation est envoyé par email avant la formation pour recenser vos attentes
- Un questionnaire post formation est envoyé par email après la formation pour évaluer votre satisfaction et évaluer l'atteinte des objectifs pédagogiques
- Une attestation de fin de formation est envoyée par email sur demande

**Pré-requis :**

Toute personne désireuse de proposer des outils de Sophro-Relaxation aux enfants de 0 à 4 ans, et plus spécifiquement :

- Thérapeutes (sophrologues, relaxologues, hypnothérapeutes, etc)
- Professionnels de la petite enfance (éducateurs de jeunes enfants, agents de crèches, auxiliaires de puériculture, assistantes maternelles…)

**Accessibilité :**

Si vous êtes en situation de handicap, je vous invite à me contacter par email ou téléphone.

Formation sophrologue
Au coeur de la sophrologie

# FORMATION SOPHROLOGIE & ADOLESCENTS

Pour pratiquer auprès d'adolescents de 12 à 21 ans

## Programme NIVEAU 1 : Les fondamentaux

- Les 3 stades de l'adolescence
- Principales demandes et besoins des adolescents
- Les 3 profils d'adolescents et 3 profils de parents
- Comment favoriser l'alliance thérapeutique avec un.e adolescent.e et son parent
- Posture adaptée et adaptations de la pratique sophrologique
- Présentation de la boite à outils du sophrologue (supports facilitant l'expression des besoins, des ressentis et facilitant la pratique personnelle).
- Présentation d'un accompagnement adapté à un adolescent et vivance de relaxations dynamiques et statiques adaptées
- Travail pratique des stagiaires : conception et présentation d'une séance individuelle avec un objectif ciblé

## Programme NIVEAU 2 : Approfondissement

- Rappel des apports du Niveau 1
- Accompagner les besoins spécifiques des adolescents avec des protocoles et exercices adaptés :

1. Gestion des émotions : adolescent hypersensible
2. Hyperstress scolaire
3. Démotivation
4. Préparation à un examen
5. Mieux vivre son corps (complexes)

Pour chaque accompagnement seront proposés :
- Un focus sur la thématique afin de mieux comprendre les besoins des adolescents
- Les adaptations nécessaires dans la pratique et dans la posture
- Un exemple de protocole et les pratiques associées
- Des vivances d'outils dynamiques et statiques
- Un temps de travail pour s'entrainer à accompagner efficacement les adolescents

*Mise à jour : 12/02/2025*
Sarah Nédélec, Sophrologue & Formatrice
8 rue Joseph Cornudet 95000 Neuville Sur Oise – N° Siret 82083430700028
N° Déclaration d'activité 11753909375 (auprès du préfet de région Ile de France)
www.formation-sophrologue.fr

Formation sophrologue
Au coeur de la sophrologie

**Objectifs** :

- ✓ Accroître sa connaissance du public des adolescents de 12 à 21 ans
- ✓ Acquérir la posture adaptée au suivi des adolescents
- ✓ Enrichir sa base d'outils dynamiques et statiques
- ✓ Savoir personnaliser des exercices de relaxations dynamiques et de sophronisations
- ✓ Se sentir légitime dans votre pratique avec les adolescents

**Finalité :**

A l'issue de la formation, les participants sauront concevoir et animer des séances de sophrologie adaptées aux problématiques des adolescents de 12 à 21 ans, tenant compte de leurs besoins et des spécificités de chaque tranche d'âge.

**Durée de la formation** :

8h

**Modalité :**

- Formation en vidéo pré-enregistrée
- Un questionnaire pré formation est envoyé par email avant la formation pour recenser vos attentes
- Un questionnaire post formation est envoyé par email après la formation pour évaluer votre satisfaction et évaluer l'atteinte des objectifs pédagogiques
- Une attestation de fin de formation est envoyée par email sur demande

**Pré-requis :**

Avoir terminé une formation initiale en Sophrologie ou relaxologie ou être en cours de formation initiale en Sophrologie ou relaxologie.

**Accessibilité :**

Si vous êtes en situation de handicap, je vous invite à me contacter par email ou téléphone.

*Mise à jour : 12/02/2025*
Sarah Nédélec, Sophrologue & Formatrice
8 rue Joseph Cornudet 95000 Neuville Sur Oise – N° Siret 82083430700028
N° Déclaration d'activité 11753909375 (auprès du préfet de région Ile de France)
www.formation-sophrologue.fr

Formation sophrologue
Au coeur de la sophrologie

# FORMATION SOPHROLOGIE & ENFANTS

Pour pratiquer auprès d'enfants de 5 à 11 ans

## Programme NIVEAU 1 : Les fondamentaux

- Développement des enfants (moteur, neurologique, psycho-affectif)
- Besoins des enfants et apports de la Sophrologie
- Posture adaptée au suivi des enfants
- Alliance thérapeutique triangulaire
- Présentation de la boite à outils du sophrologue
- Présentation d'un programme adapté aux enfants et vivance de relaxation dynamique et statiques adaptées
- Travail pratique des stagiaires sur une proposition d'accompagnement individuel avec un objectif ciblé

## Programme NIVEAU 2 : Approfondissement

- Rappel des apports du Niveau 1
- Accompagner les besoins spécifiques des enfants avec des protocoles et exercices adaptés :

1. Gestion des émotions : focus sur les profils Hypersensibles et HPE
2. Apprentissages scolaires : focus sur les profils DYS et TDA-H
3. Confiance en soi
4. Troubles du sommeil
5. Accompagnement d'une phobie

Pour chaque accompagnement seront proposés :
- Un focus sur la thématique afin de mieux comprendre les besoins des enfants
- Les adaptations nécessaires dans la pratique et dans la posture
- Un exemple de protocole et les pratiques associées
- Des vivances d'outils dynamiques et statiques
- Un temps de travail pour s'entrainer à accompagner efficacement les enfants

*Mise à jour : 11/02/2025*
Sarah Nédélec, Sophrologue & Formatrice
8 rue Joseph Cornudet 95000 Neuville Sur Oise – N° Siret 82083430700028
N° Déclaration d'activité 11753909375 (auprès du préfet de région Ile de France)
www.formation-sophrologue.fr

Formation sophrologue
Au coeur de la sophrologie

**Objectifs** :

- ✓ Accroître sa connaissance du public des enfants de 5 à 11 ans
- ✓ Acquérir la posture adaptée au suivi des enfants
- ✓ Enrichir sa base d'outils dynamiques et statiques
- ✓ Savoir personnaliser des exercices de relaxations dynamiques et de sophronisations
- ✓ Savoir accompagner les enfants dans leurs besoins spécifiques

**Finalité :**

A l'issue de la formation, les participants sauront concevoir et animer des séances de sophrologie ludiques auprès d'enfants de 5 à 11 ans, tenant compte de leurs besoins et des spécificités de chaque tranche d'âge.

**Durée de la formation** :

8h

**Modalité :**

- Formation en vidéo pré-enregistrée
- Un questionnaire pré formation est envoyé par email avant la formation pour recenser vos attentes
- Un questionnaire post formation est envoyé par email après la formation pour évaluer votre satisfaction et évaluer l'atteinte des objectifs pédagogiques
- Une attestation de fin de formation est envoyée par email sur demande

**Pré-requis :**

Avoir terminé une formation initiale en Sophrologie ou relaxologie ou être en cours de formation initiale en Sophrologie ou relaxologie.

**Accessibilité :**

Si vous êtes en situation de handicap, je vous invite à me contacter par email ou téléphone.

*Mise à jour : 11/02/2025*
Sarah Nédélec, Sophrologue & Formatrice
8 rue Joseph Cornudet 95000 Neuville Sur Oise – N° Siret 82083430700028
N° Déclaration d'activité 11753909375 (auprès du préfet de région Ile de France)
www.formation-sophrologue.fr

Formation sophrologue
Au coeur de la sophrologie

# FORMATION SOPHROLOGIE & ENFANTS

## SPECIALE GROUPES

Pour pratiquer auprès de groupes d'enfants de 5 à 11 ans

## Programme :

- Tour de table & présentations
- Les 3 conditions pour pouvoir accompagner des enfants
- Modalités de pratique : groupes ouverts vs. groupes fermés
- Comment repérer et intégrer les profils neuroatypiques au sein d'un groupe
- Les 3 points clés pour avoir la posture adaptée
- Les difficultés de la pratique en groupe et comment y faire face
- Expérimentation de 3 techniques « brise-glace » pour créer du lien avec le groupe
- Présentation de 2 accompagnements type (1 accompagnement groupe fermé et 1 accompagnement groupe ouvert) : 13 séances clés-en main
- Vivance de 15 pratiques adaptées
- Comment mener les temps d'échanges avec un groupe
- Où exercer avec des groupes d'enfants et qui / comment démarcher
- Questions/réponses

## Objectifs pédagogiques :

- Savoir structurer et animer une séance de sophrologie en groupe auprès d'enfants de 5 à 11 ans
- Adapter sa posture professionnelle à la dynamique de groupe
- Gérer les situations d'agitation, d'opposition et de débordement émotionnel
- Construire des séances ludiques adaptées aux besoins des enfants
- Adapter les pratiques aux profils neuroatypiques

*Mise à jour : 29/07/2026*
Sarah Nédélec, Sophrologue & Formatrice
8 rue Joseph Cornudet 95000 Neuville Sur Oise – N° Siret 82083430700028
N° Déclaration d'activité 11753909375 (auprès du préfet de région Ile de France)
www.formation-sophrologue.fr

Formation sophrologue

Au coeur de la sophrologie

## Moyens pédagogiques :

- Cours magistral
- Expérimentation d'exercices
- Travaux pratiques

## Finalité :

A l'issue de la formation, les participants sauront concevoir et animer des séances de sophrologie ludiques auprès de groupes d'enfants de 5 à 11 ans, tenant compte de leurs besoins et des spécificités de chaque tranche d'âge.

## Durée de la formation :

Horaires : 9h – 12h30 / 13h30 – 17h

7h de formation + 1h de travail personnel (non obligatoire mais recommandé)

## Modalité :

- Formation en visioconférence live
- Un questionnaire post formation est envoyé par email après la formation pour évaluer votre satisfaction et évaluer l'atteinte des objectifs pédagogiques
- Une attestation de fin de formation est envoyée par email sur demande

## Pré-requis :

Avoir terminé une formation initiale en Sophrologie ou relaxologie ou être en cours de formation initiale en Sophrologie ou relaxologie.

## Accessibilité :

Si vous êtes en situation de handicap, je vous invite à me contacter par email ou téléphone.

*Mise à jour : 29/07/2026*
Sarah Nédélec, Sophrologue & Formatrice
8 rue Joseph Cornudet 95000 Neuville Sur Oise – N° Siret 82083430700028
N° Déclaration d'activité 11753909375 (auprès du préfet de région Ile de France)
www.formation-sophrologue.fr