

# *Dossier de Formation*

## *2024 – 2026*

*Du développement personnel  
au métier de praticien  
en Sophrologie Dynamique®*



Les écoles de formation en Sophrologie Dynamiques® sont des établissements privés.  
Etablissements et diplômes non reconnus par la communauté française de Belgique

**[www.sophrodynamique.be](http://www.sophrodynamique.be)**

## La Sophrologie Dynamique®

### **La Sophrologie Dynamique® : qu'est-ce que c'est ?**

La Sophrologie Dynamique® peut être considérée comme étant à la fois une science, une philosophie, une méthodologie et un art de vivre. Elle propose une nouvelle conception de l'être humain, le considérant comme un tout indivisible.

Étymologiquement et selon l'inventeur du mot (Alfonso CAYCEDO), « sophrologie » provient des mots grecs : sos (HARMONIE), phren (CONSCIENCE) et logia (ETUDE). La sophrologie est donc d'une part, une science qui étudie la conscience humaine et d'autre part, une méthodologie proposant des techniques pour son harmonisation.

La Sophrologie Dynamique® intègre à la sophrologie classique des notions d'énergétique de manière à être plus adaptée aux besoins d'harmonisation des individus.

### **Et concrètement ?**

La sophrologie est une méthode concrète et simple, qui ne suscite aucun prérequis. Elle se pratique au travers d'exercices accessibles à tous et faciles à intégrer au quotidien. Ceux-ci ont pour effet de permettre à la personne qui la pratique de développer ses propres ressources et ainsi d'accroître ses capacités à vivre sa vie en bénéficiant d'un mieux-être durable.

Les objectifs de la Sophrologie Dynamique® sont : la RESPONSABILISATION de l'être humain, afin qu'il atteigne son AUTONOMIE et son AUTHENTICITE.

### **La sophrologie : ça sert à...**

Apprendre à se détendre – apprivoiser et mieux vivre le stress et les émotions – canaliser et/ou amplifier son énergie – privilégier le positif pour soi – renforcer la confiance en soi – installer une qualité de sommeil – se préparer aux examens, compétitions sportives,... – optimiser sa concentration – apprendre à relativiser – développer son imagination, sa créativité – éveiller un nouvel élan de vie, une nouvelle motivation – surmonter des obstacles – réussir ce qu'on entreprend – (re)devenir acteur de sa vie – et bien plus...

---

**[www.sophrodynamique.be](http://www.sophrodynamique.be)**

## L'Ecole Belge de Sophrologie Dynamique®

L'Ecole Belge de Sophrologie Dynamique® (EBSO) partenaire du RSD (Réseau de Sophrologie Dynamique®), est active depuis 41 ans. Elle dispense la formation de Praticien en Sophrologie Dynamique®

L'EBSO propose également d'autres services comme des stages de perfectionnement ainsi que celle de Maître-Praticien en Sophrologie Dynamique®.

L'enseignement y est assuré par des professeurs ayant la qualité de Maître Praticien en Sophrologie Dynamique®. L'enseignement est basé sur une éthique qui respecte les choix et convictions de ses apprenants et refuse tout système idéologique.

**Cycle de base** : La formation de Praticien en Sophrologie Dynamique® est sanctionnée par un diplôme qui permet de pratiquer la Sophrologie Dynamique® avec des apprenants, seuls ou en groupes.

Il est ouvert à toute personne, sans prérequis, que ce soit pour son évolution personnelle ou dans son désir d'accompagner les autres par la transmission de l'outil SD.

L'objectif de cette formation est d'acquérir les fondamentaux théoriques et pratiques de la Sophrologie Dynamique® pour la mettre en pratique à titre personnel et/ou professionnel.

La formation est divisée en deux étapes appelées « blocs »

**Bloc 1** : 6 modules de 2 à 5 jours répartis en 2 années académiques  
Une attestation de suivi de formation sera délivrée à la fin du module 6 après remise d'un mémoire existentiel et d'une évaluation théorique de la matière.

**Bloc 2** : Ce bloc consiste en un stage de pratique avec étude de cas et 3 supervisions individuelles, suivi de l'évaluation pratique et de la remise du **diplôme de Praticien en Sophrologie Dynamique®**

Durée totale de la formation diplômante : +/- 350 heures dont minimum 2/3 de pratique.

Tout au long de la formation, en fonction de son entraînement personnel, l'apprenant se verra proposer de participer à des séances régulières avec un sophrologue référent.

**\*\*Tous les détails de la formation sont dans ce dossier**

**[www.sophrodynamique.be](http://www.sophrodynamique.be)**

## **FAISONS CONNAISSANCE...**

### **Qui sommes nous ?**

L'école a été créée en 1983 en partenariat avec l'école française dirigée à l'époque par Yves DAVROU, traducteur et collaborateur du fondateur de la sophrologie Alfonso CAYCEDO. Elle est agréée par le R.S.D. (Réseau des Sophrologues Dynamiques®)

### **La direction**

Brigitte JULIEN, Kinésithérapeute de formation, je découvre la sophrologie lors d'un stage en périnatale. S'ensuit une formation à cette pratique qui m'apporte tellement de bienfaits que cela se transforme en passion que j'ai envie de partager.

### **Nos objectifs**

Former personnellement et professionnellement des sophrologues compétents pour accompagner des personnes dans leurs projets, leurs études, .... ainsi que celles rencontrant une difficulté de vie plus spécifique.

### **Moyens**

Une pédagogie active  
De petits groupes  
Des professeurs hautement formés venant d'horizons différents (minimum 7ans de formation)  
Un suivi permanent pendant et après la formation  
Une préparation en vue du lancement de l'activité de praticien en SD

### **Nos particularités**

Une ouverture à l'énergétique orientale, un travail approfondi sur la gestion du stress et des émotions, des techniques innovantes adaptées à l'évolution des besoins de notre société.

Une formation complète, solide, qui permet d'intervenir dans différents domaines.

Un stage en fin de parcours pour aider à la transmission de la pratique.

Une association avec le RSD (voir +haut) pour assurer le suivi et la promotion de nos diplômés.

### **Les séminaires de formation**

Au nombre de 6 répartis sur 2 ans essentiellement les we.

---

**[www.sophrodynamique.be](http://www.sophrodynamique.be)**

## 1ère année :

- 2 séminaires de 5 jours répartis sur 2 we (3 jours de formation théorique au départ de 3 séances pratiques chaque jour ; puis 2 jours de mise en pratique)
- 1 séminaire de 3 jours, renforcé par 1/2 journée de mise en pratique.

## 2è année :

- 1 séminaire de 3 jours, renforcé par 1/2 journée de mise en pratique.
- 1 séminaire de 3 jours, idem
- 1 séminaire de 2 jours, idem

Ensuite : le stage.

## Pourquoi 3 jours

Notre expérience de quarante ans nous a amené à privilégier cette formule la plus efficace. Se motiver à se libérer 3 x 3 jours consécutifs la première année et 2 x 3 jours consécutifs la seconde pour vivre un enseignement de qualité.

## Supports

Ecrits et audios après chaque séminaire

## Reconnaissance

Notre formation a été la première à être reconnue par de nombreuses mutuelles qui accordent un remboursement partiel à la clientèle de nos élèves diplômés.

De nombreux hôpitaux et médecins nous font confiance et engagent préférentiellement des personnes issues de notre école ou leur envoient leurs patients.

## Soutien pratique

Quelques jours avant le début du séminaire une convocation est envoyée avec encore quelques informations pratiques pour son bon déroulement.

Un plan avec des informations sur les différents moyens de transport est aussi envoyé. Le covoiturage est proposé.

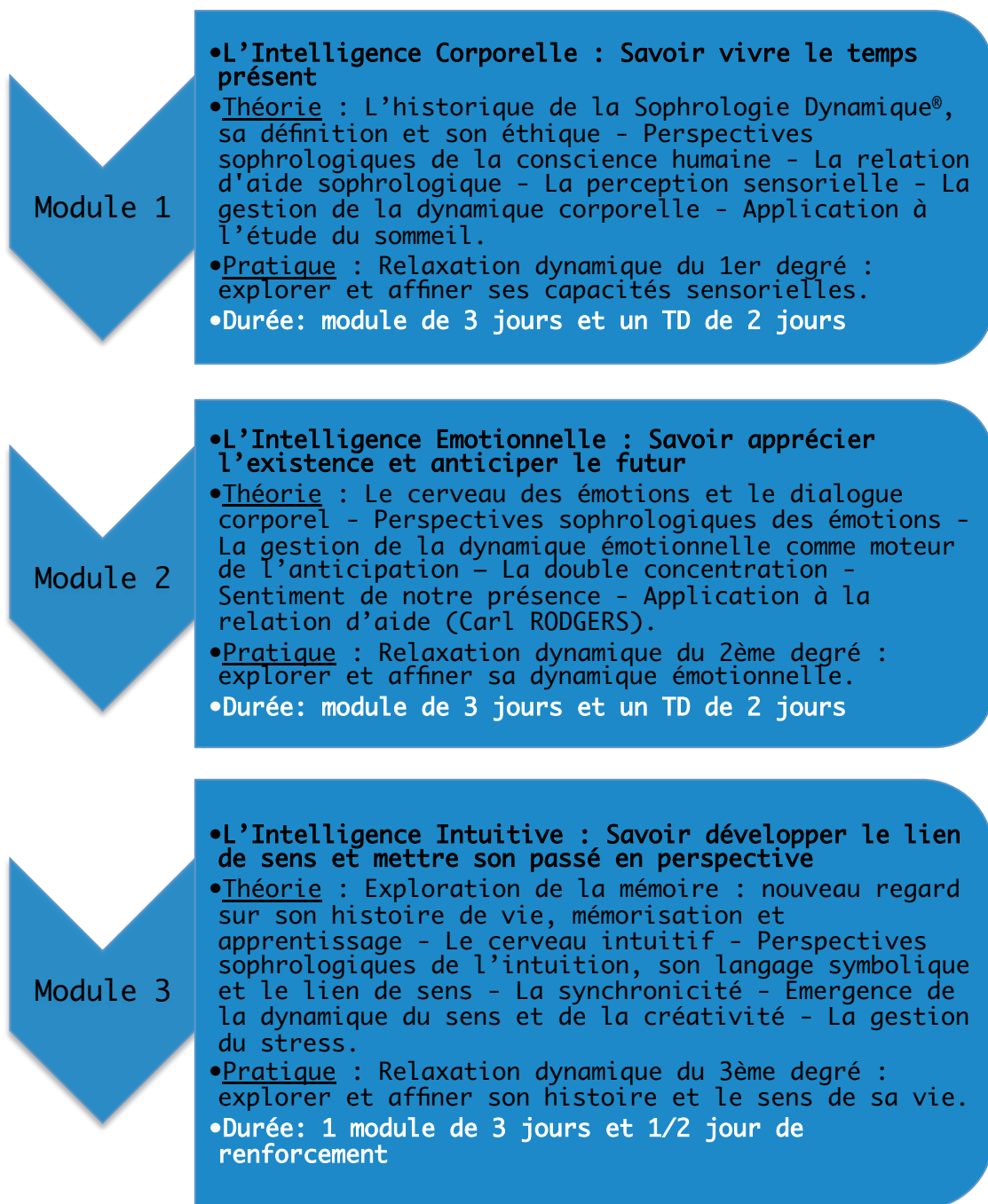
## Soutien financier

Pour ceux qui le souhaitent un étalement de paiement est proposé.

---

**[www.sophrodynamique.be](http://www.sophrodynamique.be)**

CYCLE DE BASE- Formation de Praticien en Sophrologie  
Dynamique®



[www.sophrodynamique.be](http://www.sophrodynamique.be)

#### Module 4

- **L'Intelligence Transcendante : Savoir dépasser son expérience**
- **Théorie** : Le principe de phénoménalité selon Wilhem DILTHEY - La sophrologie dans les nouveaux courants de psychologie - Dynamique du lien entre espace intérieur et espace extérieur - Application à la découverte de la structure psychique : les valeurs et les finalités, le sens de la vie.
- **Pratique** : Relaxation dynamique du 4ème degré : explorer et affiner ses capacités à dépasser les événements. Début de la transmission-Mise en situation
- **Durée**: 1 module de 3 jours et 1/2 jour de renforcement

#### Module 5

- **Synthèse des 4 modules et préparation à la transmission des techniques**
- **Première partie** : Révision théorique et pratique des trois premiers modules à partir de la mise en situation de l'élève - Méthodologie du mémoire.
- **Deuxième partie** : Perspectives sophrologiques du processus d'individuation de C. Gustav JUNG : Les structures psychiques - Les archétypes.
- **Durée**: 1 module de 3 jours et 1/2 jour de renforcement

#### Module 6

- **Ateliers sur différentes spécialités et témoignages professionnels**
- **Validation théorique** : questionnaire portant sur le contenu théorique de la formation - Discussion éventuelle sur le mémoire portant sur le travail accompli durant la formation.
- **Durée**: 1 module de 2 jours

[www.sophrodynamique.be](http://www.sophrodynamique.be)

## 2. FORMATEURS SOPHROLOGUES MAÎTRES PRATICIENS

**Edith de WOUTERS** – Consultante RH-Dynamicienne de groupe

**Dominique HEINEN** – Kinésithérapeute

**Brigitte JULIEN** – Kinésithérapeute – Directrice de l'EBSO

**Gilles MONNIER** – Hypnologue- Coach

**Anne RENARD** – Educatrice spécialisée

**Murielle VOLET** – Comptable

## 3. LIEUX ET HORAIRES

Ils se donnent de 9H à 17H30 (9H à 17H pour les TD) avec une pause repas d'une heure, à quatre endroits différents, au choix :

### **BRUXELLES**

Chez **Brigitte JULIEN**  
27 rue du Zodiaque  
1190 Bruxelles  
Tél.: 0475/96.69.04

### **NAMUR**

Chez **Stéphanie De GOURCY**  
13 rue de la Gare  
5100 NANINNE  
Tél.: 081/40.20.39

### **LIÈGE**

Place des Franchises, 18, 4000  
LIÈGE

#### CONTACT :

**Edith DE WOUTERS,**  
Av. de Gerlache, 21, 4000 LIEGE  
Tél.: 0497/19.33.58

### **ATH**

Chez  
**Mathilde JENNEQUIN**  
Rue de Liessies , 13/1 à 7800 ATH  
Tél.: 0471/36.85.10

---

**[www.sophrodynamique.be](http://www.sophrodynamique.be)**



#### 4. LE CALENDRIER

Lieu / Module	Bruxelles 2 groupes	Namur	Liège	Ath
<b>1</b>	18-19-20 octobre ou 13-14-15 décembre 2024	8-9-10 novembre 2024	15-16-17 novembre 2024	8-9-10 novembre 2024
<b>TD 1</b>	16-17 novembre 24 ou 11-12 janvier 2025	7-8 décembre 2024	7- 8 décembre 2024	30 novembre et 1 <sup>er</sup> déc 2024
<b>2</b>	17-18-19 janvier 2025 ou 7-8-9 février 2025	10-11-12 janvier 2025	7-8-9 février 2025	31 janv. 1 et 2 février 2025
<b>TD 2</b>	1-2 février ou 22-23 mars 2025	1-2 février 2025	15-16 Mars 2025	15-16 Mars 2025
<b>3</b>	4-5-6 avril ou 16-17-18 mai 2025	11-12-13 avril 2025	16-17-18 mai 2025	16-17-18 mai 2025
<b>4</b>	octobre ou novembre 2025	Octobre ou novembre 2025	Octobre ou novembre 2025	Octobre ou novembre 2025

**IMPORTANT** : Les modules 4 seront regroupés si le minimum de 10 participants n'est pas atteint.

\*Pour les modules 5, 2 dates au choix : à déterminer en 2026

\*Le module 6 aura lieu à Bruxelles en juin 2026

**[www.sophrodynamique.be](http://www.sophrodynamique.be)**

## 5. TARIFS

### Le prix du bloc 1 de la formation :

Les participants s'engagent au minimum par année pour le bloc 1 et ensuite pour le bloc 2. Il existe deux possibilités de paiement :

Païement de la première année (modules 1 à 3+ 2 TD) : 2150 euros

et de la deuxième année (module 4 à 6) 1530 euros

Prix total de la formation : 3680 euros

Possibilité de Paiement en 1 fois : 3480 euros (réduction de 200 euros) soit 19 euros de l'heure en présentiel ou 9,70 euros de l'heure en global

à verser sur le compte formation sophrologie : BE51 0012 7262 6862  
Bic : GEBABEBB.

NB : Possibilité de paiement échelonné. Nous consulter

### Le prix du bloc 2 de la formation :

Prix: 550 euros incluant 3 supervisions individuelles chez des sophrologues agréés et l'évaluation finale à Bruxelles.

à verser sur le compte formation sophrologie : BE51 0012 7262 6862  
Bic : GEBABEBB.

### Les prix comprennent :

- les séances de théorie et de pratique données par les professeurs formés et agréés par l'EBSO
- les ½ journées de renforcement
- 2 TD
- le manuel correspondant à chaque module (1 à 5)
- un CD correspondant à chaque module (1 à 4)
- un certificat de participation (1 à 6)

Important : Un acompte de 500 euros sera demandé à l'inscription. Le solde devra être versé sur le compte formation **minimum 15 jours** avant le début du premier module de l'année de formation (1 ou 4)  
Lire attentivement le règlement d'ordre intérieur

Les personnes intéressées par de plus amples informations concernant le contenu des modules et des stages peuvent se renseigner par mail ( <a href="mailto:formation.sophrodynamique@gmail.com">formation.sophrodynamique@gmail.com</a> ) ou par téléphone au Centre de Formation, 70 rue Antoine Bréart, 1060 Bruxelles - Tél:0475 /96 69 04
---

**[www.sophrodynamique.be](http://www.sophrodynamique.be)**

## REGLEMENT D'ORDRE INTERIEUR POUR LA FORMATION DE BASE

### **Article 1 : Conditions d'inscription**

- La participation à la formation est confirmée à la réception simultanée de l'acompte et du formulaire d'inscription dûment complété et signé.  
Compte Formation Sophrologie BIC GEBABEBB IBAN : BE51 0012 7262 6862.
- Les inscriptions seront enregistrées en tenant compte des dates de versement.
- Le nombre de participants par groupe est limité à 15.
- Dans le cas de demande d'un paiement échelonné de la formation, son montant reste celui indiqué sur le bulletin d'inscription et ne dépend pas de l'assiduité de l'apprenant.  
Dans tous les cas, les jours de cours non suivis ne seront pas remboursés.

### **Article 2 : Annulation**

En cas d'annulation de votre part plus de 21 jours avant le début de la formation, votre paiement vous est remboursé, diminué de la somme de 120€ conservée à titre de frais de dossier.

Après cette date, l'acompte sera retenu à titre de dédommagement et de frais.

**Le désistement en cours de formation ne donne droit à aucun remboursement.** En cas d'arrêt de la formation pour des raisons importantes (hospitalisation-départ définitif à l'étranger) cette clause pourra être revue par l'EBSO.

Si le nombre minimum de 8 participants n'est pas atteint, nous nous réservons le droit de regrouper les participants ou de postposer le module. En cas d'annulation de notre part, les frais d'inscription déjà payés seront remboursés

### **Article 3 : Lieux**

Les modules 1 à 5 se déroulent en Belgique et à 4 endroits différents au choix.

Le module 6 a lieu à Bruxelles à la Maison Notre Dame Chant d'Oiseau, Av. des Franciscains, 3A, 1150 Woluwe St Pierre

Les stagiaires s'organisent pour se rendre sur les lieux de formation par leurs propres moyens. L'école décline toute responsabilité dans leur déplacement.

---

**[www.sophrodynamique.be](http://www.sophrodynamique.be)**

#### **Article 4 : Présence**

Le ou les jours d'absence à un module peuvent être compensés dans un autre groupe. Cette situation ayant un caractère exceptionnel, elle est discutée avec la directrice afin de ne pas désorganiser la constitution des groupes.

Un seul jour d'absence non récupéré maximum est accepté sur la totalité de la formation.

Les stagiaires s'engagent à respecter les horaires définis contractuellement dans le groupe.

#### **Article 5 : Repas et hébergement**

Pour les cinq premiers modules : les repas sont libres et sont de préférence pris ensemble pour la bonne cohésion du groupe. Chaque stagiaire est tenu d'apporter son pique-nique.

Possibilité de logement sur place à Bruxelles et à Namur

Pour le module 6: une possibilité d'hébergement est mis à disposition des stagiaires. Par contre les repas de midi sont obligatoirement pris ensemble sur place.

Avant chaque module, un mail est envoyé avec toutes les informations nécessaires.

#### **Article 6 : Le Diplôme**

L'obtention du titre de Praticien en Sophrologie Dynamique® délivré par l'École Belge de Sophrologie Dynamique est conditionnée par : -

- l'authenticité du mémoire existentiel
- l'exactitude du contenu de l'évaluation écrite
- l'entraînement personnel pendant la formation
- la cohérence de conduite d'une séance de groupe
- l'évolution de la posture dans la relation d'aide sophrologique durant le stage
- la cohérence de conduite d'une séance.

En cas d'échec le stagiaire se verra proposer l'une de ces options :

- Repasser l'évaluation
- Se ré-entraîner dans un groupe (tutorat)
- Refaire le mémoire
- Refaire certains modules

NB : Le titre de Praticien en Sophrologie Dynamique® est délivré par des praticiens en exercice, attestant de l'aptitude du stagiaire à prendre en charge soit des groupes soit des personnes en individuel dans le domaine de la sophrologie. En aucun cas ce titre ne peut prétendre à permettre l'exercice de la psychothérapie. Le stagiaire ne pourra donc pas se prévaloir de ce titre pour exercer en tant que

---

**[www.sophrodynamique.be](http://www.sophrodynamique.be)**

thérapeute ou en tant que psychothérapeute. La sophrologie ne peut pas se substituer à une thérapie en cours.

### **Article 7: Les supports pédagogiques**

Les supports de cours sont la propriété de l'Ecole Belge de Sophrologie Dynamique® et ne peuvent en aucun cas être diffusés ou reproduits à des fins commerciales ou non. Ils ne peuvent être utilisés qu'à titre personnel dans le cadre de la formation. Toute utilisation fera l'objet d'une demande préalable écrite motivée, et est soumise à l'accord écrit de l'EBSO.

### **Article 8: Ethique**

Les stagiaires sont tenus de respecter la confidentialité, le non-jugement et la non-interprétation des partages de vécus exprimés dans le groupe. L'engagement dans la formation suppose l'adhésion à l'éthique de l'EBSO : responsabilité, autonomie, authenticité. **L'usage du smartphone est toléré uniquement lors des pauses.**

### **Article 9: Protection de la marque et des outils**

La marque "Sophrologie Dynamique®" est protégée et appartient au RSD. Elle ne peut donc être utilisée que par les détenteurs du Titre de Praticien en SD. Dans les supports publicitaires à l'attention de la clientèle (flyer, réseaux sociaux, site web, ...), elle ne peut être utilisée seule".

Nos formations, diplômes ainsi que tout nos moyens pédagogiques sont protégés à LA HAYE.

En France, la formation en Sophrologie Dynamique® est agréée RNCP.

### **Article 10: Concurrence**

Les membres de l'Ecole Belge de Sophrologie Dynamique® sont soumis aux principes de protection des données personnelles et de non-concurrence.

Principe de protection des données personnelles : Prenant en considération que les adresses des sophrologues reprises sur le site de l'EBSO / RSD sont mises sur le site pour faciliter l'information auprès d'une clientèle potentielle, ces adresses restent donc la propriété de l'EBSO/RSD. Les formateurs ainsi que sophrologues ou apprenants sophrologues de l'EBSO /RSD s'engagent donc à :

- ne pas démarcher/détourner la clientèle de l'EBSO /RSD pour leur propre compte ou pour une autre personne, association, école concurrentielle
- ne pas utiliser/copier ces adresses à des fins professionnelles personnelles

---

**[www.sophrodynamique.be](http://www.sophrodynamique.be)**

BULLETIN D'INSCRIPTION

à renvoyer par mail ou courrier à Brigitte JULIEN, Directrice EBSD

NOM :

PRENOM :

ADRESSE :

TEL :

E-MAIL :

DÉSIRE PARTICIPER A (LIEU) :

CHOIX de la Formule de Paiement (cochez)

Paiement en 1 fois : 3480 euros (réduction de 200 euros)

Paiement par année

Paiement de la première année (modules 1 à 3+ 2 TD): 2150 euros

et de la deuxième année (module 4 à 6) 1530 euros

à verser sur le compte formation sophrologie : BE51 0012 7262 6862

Bic : GEBABEBB.

Paiement échelonné (nous consulter)

Je soussigné(e)

NOM :

PRENOM :

Déclare avoir lu le règlement intérieur et m'y conformer.

Inscription manuscrite de la mention "lu et approuvé" suivie de la date et de votre signature.

**Les écoles de formation en Sophrologie Dynamique® en Europe et dans le monde sont des écoles privées.  
Etablissements et diplômes non reconnus par la communauté française de Belgique**

**[www.sophrodynamique.be](http://www.sophrodynamique.be)**

---

**Ecole Belge de Sophrologie Dynamique® - 70 rue Antoine Bréart - 1060 Bruxelles**  
Tél : +32(0)2.537.61.68 – mail : [formation.sophrodynamique@gmail.com](mailto:formation.sophrodynamique@gmail.com)