



Dossier de Formation

2026 - 2028

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



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

www.sophrodynamique.be

Ecole Belge de Sophrologie Dynamique® - 70 rue Antoine Bréart - 1060 Bruxelles
Tél : +32(0)475 96 69 04 – mail : formation.sophrodynamique@gmail.com

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...

L'Ecole Belge de Sophrologie Dynamique®

L'Ecole Belge de Sophrologie Dynamique® (EBSD) partenaire du RSD (Réseau de Sophrologie Dynamique®), est active depuis 42 ans. Elle dispense la formation de Praticien en Sophrologie Dynamique®.

L'EBSD 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**

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 prénatale. 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.

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

Ensuite : le stage.

Pourquoi 3 jours

Notre expérience de plus 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 audio après chaque séminaire, visio pour les mod 1 et 2

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 covoitage est proposé.

Soutien financier

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

CYCLE DE BASE- Formation de Praticien en Sophrologie Dynamique®

Module 1

- L'Intelligence Corporelle : Savoir vivre le temps présent**
- Théorie** : L'historique de la Sophrologie Dynamique®, sa définition et son éthique - Perspectives sophrologiques de la conscience humaine - La relation d'aide sophrologique - La perception sensorielle - La gestion de la dynamique corporelle - Application à l'étude du sommeil.
- Pratique** : Relaxation dynamique du 1er degré : explorer et affiner ses capacités sensorielles.
- Durée:** module de 3 jours et un TD de 2 jours

Module 2

- L'Intelligence Emotionnelle : Savoir apprécier l'existence et anticiper le futur**
- Théorie** : Le cerveau des émotions et le dialogue corporel - Perspectives sophrologiques des émotions - La gestion de la dynamique émotionnelle comme moteur de l'anticipation - La double concentration - Sentiment de notre présence - Application à la relation d'aide (Carl RODGERS).
- Pratique** : Relaxation dynamique du 2ème degré : explorer et affiner sa dynamique émotionnelle.
- Durée:** module de 3 jours et un TD de 2 jours

Module 3

- L'Intelligence Intuitive : Savoir développer le lien de sens et mettre son passé en perspective**
- Théorie** : Exploration de la mémoire : nouveau regard sur son histoire de vie, mémorisation et apprentissage - Le cerveau intuitif - Perspectives sophrologiques de l'intuition, son langage symbolique et le lien de sens - La synchronicité - Emergence de la dynamique du sens et de la créativité - La gestion du stress.
- Pratique** : Relaxation dynamique du 3ème degré : explorer et affiner son histoire et le sens de sa vie.
- Durée:** 1 module de 3 jours et 1/2 jour de renforcement

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

2. FORMATEURS SOPHROLOGUES MAÎTRES PRATICIENS

Edith de WOUTERS – Consultante RH-Dynamicienne de groupe

Didier Dom : Enseignant

Dominique HEINEN – Kinésithérapeute

Brigitte JULIEN – Kinésithérapeute - Directrice de l'EBSD

Anne RENARD – Educatrice spécialisée

Murielle VOLET – Comptable

Gwenaëlle DELCUBONDE : Art thérapeute, Hypnose Ericksonnienne, Yoga

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 cinq endroits différents, au choix :

BRUXELLES

Chez **Brigitte JULIEN** 27 rue du Zodiaque 1190 Bruxelles Tél.: 0475966904

NAMUR

Chez **Stéphanie De GOURCY** 13 rue de la Gare 5100 NANINNE Tél.: 081402039

LIÈGE

Chez **Edith DE WOUTERS**, Avenue du Luxembourg, 7/001, 4020 LIÈGE
Tél.: 0497193358 ou Brigitte JULIEN 0475966904

HORRUES- SOIGNIES

Chez **Murielle VOLET** Ch. de Lessines, 205A 7060 HORRUES Tél.: 0494183717

BERTRIX

Chez **Didier DOM** B-Space Coworking Rue Fontaine Ennet N°1 6880 Bertrix
Tél : 0495723341

4. LE CALENDRIER

Lieu / Module	Bruxelles 2 groupes	Namur	Liège	Soignies	Bertrix
1	9-10-11 octobre ou 4-5-6 décembre 26	13-14-15 novembre 26	13-14-15 novembre 26	6-7-8 novembre 26	27-28-29 novembre 26
TD 1	7-8 novembre 26 ou 9-10 janvier 27	5-6 décembre 26	5-6 décembre 26	12-13 décembre 26	12-13 décembre 26
2	15-16-17 janvier ou 12-13-14 février 27	29-30-31 janvier 27	22-23-24 janvier 27	5-6-7 Mars 27	5-6-7 février 27
TD 2	6-7 février ou 13-14 mars 27	13-14 mars 27	13-14 février 27	10-11 Avril 27	20-21 mars 27
3	2-3-4 avril ou 21, 22, 23 mai 27	21-22-23 mai 27	9-10-11 avril 27	7-8-9 Mai 27	4-5-6 juin 27
4	24-25-26 septembre ou 19-20-21 novembre 27	8, 9, 10 octobre 27	1, 2, 3 octobre 2027	Octobre ou novembre 27	Décembre 27

IMPORTANT : Les modules 4 et 5 seront regroupés si le minimum de 10 participants n'est pas atteint.

*Pour les modules 5, 5 dates au choix : en février ou mars 28

*Le module 6 aura lieu pour tous rassemblés à Bruxelles en juin 2028

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 :

Paiement de la première année (modules 1 à 3+ 2 TD) : 2230 euros

et de la deuxième année (module 4 à 6) 1590 euros

Prix total de la formation : 3820 euros

Possibilité de Paiement en 1 fois : 3620 euros (réduction de 200 euros) soit 19 euros de l'heure en présentiel ou 10 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: 580 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'EBSD
- les % journées de renforcement
- 2 TD
- le manuel correspondant à chaque module (1 à 5)
- un audio correspondant à chaque module (1 à 4)
- les visios des modules 1 et 2
- un certificat de participation (1 à 6)

Important : Un acompte de 600 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 (formation.sophrodynamique@gmail.com) ou par téléphone au Centre de Formation, 70 rue Antoine Bréart, 1060 Bruxelles - Tél:0475 /96 69 04

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.

L'usage du téléphone ou ordinateur est limité aux pauses

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 150€ 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'EBSD.

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 5 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.

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,Liège, Horrues et 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

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'EBSD.

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'EBSD : responsabilité, autonomie, authenticité.

Rappel :L'usage du téléphone ou ordinateur est limité aux 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.

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'EBSD / RSD sont mises sur le site pour faciliter l'information auprès d'une clientèle potentielle, ces adresses restent donc la propriété de l'EBSD/RSD. Les formateurs ainsi que sophrologues ou apprenants sophrologues de l'EBSD /RSD s'engagent donc à :

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

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 : 3620 euros (réduction de 200 euros)

Paiement par année

Paiement de la première année (modules 1 à 3+ 2 TD): 2230 euros

et de la deuxième année (module 4 à 6) 1590 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