

Institut de Formations et d'Animations Sportives

Association loi 1901 – n°1440 – JO 23 02 94

10 rue Garon Duret - 69008 LYON

06 37 91 48 30

ifaslyon8@free.fr



I.F.A.S
L'école de la réussite !



Sophrogym® Formation de base

« *L'harmonie du corps et de l'esprit ouvre le chemin de l'équilibre* »

A qui s'adresse la formation

Cette formation est ouverte à **tous !!**

Professionnels et futurs professionnels des activités « psychocorporelles de loisir » (éducateur sportif, sophrologue...) ainsi qu'à toutes les personnes désireuses d'élargir l'éventail de leur pratique physique et mentale actuelle vers une forme plus complète et utilitaire.

Objectif

Connaissance, maîtrise et appropriation du programme Sophrogym :

- Bases socioculturelles.
- Bases méthodologiques de l'entraînement physique.
- Bases méthodologiques de l'entraînement mental.
- Bases didactiques.
- Bases relatives à l'hygiène de vie.

**Le livre et le Cd
audio Sophrogym
sont fournis par
l'IFAS**

Organisation

Une équipe d'intervenants mettra ses compétences à votre service. Ils sont tous certifiés Sophrogym et se sont forgés une solide réputation dans le domaine du bien-être et de la forme par leur professionnalisme et leurs qualités de formateur.

- **Durée** : 42 heures de formation (théorique et pratique), étalées sur 2 mois maximum, en 3 étapes :
 - **1ère étape** : Pendant les 3 semaines qui précèdent le stage (voir 2^{ème} étape) 14 heures pour une préparation individuelle à distance (chez vous) à partir d'une documentation fournie par l'IFAS (livre et Cd audio Sophrogym et photocopies).
 - **2ème étape** : **Un stage** de 14 heures en 2 jours consécutifs (samedi de 9h30 à 18h et dimanche de 9h à 17h30) de cours, séminaire et travaux pratiques. Une documentation complète vous sera remise.
 - **3ème étape** : Pendant les 4 semaines qui suivent le stage 14 heures (chez vous) pour la production d'un document d'évaluation (support fourni par l'IFAS). Ce document permet d'évaluer l'aptitude du stagiaire à réaliser la synthèse de connaissances générales et de données actualisées propres à la mise en œuvre pratique de séances de Sophrogym.

Institut de Formations et d'Animations Sportives

Association loi 1901 – n°1440 – JO 23 02 94

10 rue Garon Duret - 69008 LYON

06 37 91 48 30

ifaslyon8@free.fr

- **Lieu** : A Lyon. L'adresse exacte vous sera communiquée avec votre convocation.
- Les prestations ne comprennent pas l'hébergement et la restauration. Nous vous adresserons une liste d'hôtel avec votre convocation.
- Nombre minimum de stagiaires : 8.

Certification

A l'issue de la Formation, nous vous remettrons une **attestation de formation de base au programme Sophrogym**.

L'évaluation se fera en fonction :

- De l'assiduité.
- De la qualité de la participation.
- De l'appréciation de l'équipe formatrice.

Important : La délivrance de l'attestation de formation de base au programme Sophrogym s'accompagne gratuitement pendant 1 an à compter de la date de fin de formation :

- d'une « licence d'utilisation » de la marque « Sophrogym » (sous certaines conditions).
- Du référencement de vos coordonnées professionnelles (club, cabinet...) (non obligatoire) dans la rubrique « Où pratiquer la Sophrogym » de notre site internet.

Tarif

- Coût : 220 €
- Tarif réduit pour les groupes (8 personnes) : 170€
- Une réduction de 20€ est accordée aux personnes ayant suivi une animation Sophrogym IFAS (avec justificatif).
- Date limite d'inscription : 4 semaines avant la date de début de la formation.

Institut de Formations et d'Animations Sportives

Association loi 1901 – n°1440 – JO 23 02 94

10 rue Garon Duret - 69008 LYON

06 37 91 48 30

ifaslyon8@free.fr

Bulletin d'inscription

Sophrogym®
Formation de base

Photo
d'identité

- . M / Mme / Mlle NOM : Prénom :
- . Adresse :
- . Code Postal : Ville :
- . ☎ :,
- .E-mail :
- Quelle est votre profession :
- Avez-vous une spécialité sportive :
- Pratiquez-vous la Sophrologie :
- Etes-vous diplômé en sport :
- Etes-vous diplômé en sophrologie :
- Autres informations que vous souhaitez nous communiquer :
.....
.....

Résiliation : Toute résiliation doit être effectuée par courrier. Des frais de constitution de dossier d'un montant de 20€ seront retenus. Pour une résiliation faite moins de 3 semaines avant le début d'une formation des frais d'un montant de 70€ seront retenus.

Je m'inscris à la Formation de base au programme Sophrogym, je choisis la date suivante :

.....

Ci-joint un chèque de :€

Lu et approuvé. A, le

Signature :

A retourner accompagné d'un chèque libellé à l'ordre de l'IFAS, couvrant la totalité de la formation à :

I.F.A.S. 10 rue Garon Duret – 69008 Lyon