

## 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

lfasyon8@free.fr



**I.F.A.S**  
**L'école de la réussite !**



## **Sophrogym®** **Post-formation**

**« 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 toutes les personnes ayant suivi la formation de base Sophrogym depuis au moins 1 an.

### **Objectif**

Réactualisation, approfondissement et développement 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.

### **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 : 7 heures de formation (théorique et pratique).
- Lieu : L'adresse exacte vous sera communiquée avec votre convocation.
- Les prestations ne comprennent pas l'hébergement. Nous vous adresserons une liste d'hôtel avec votre convocation.
- Une documentation vous sera remise dès le début de la formation.
- Nombre minimum de stagiaires 8.

## **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

lfasyon8@free.fr

---

### **Certification**

---

A l'issue de la Formation, nous vous remettrons une **attestation de post-formation 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 post-formation au programme Sophrogym s'accompagne gratuitement pendant 1 an à compter de la date de fin de formation :

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

---

### **Tarif**

---

- Coût : 100€.
- Tarif réduit pour les groupes (8 personnes) : 80€.
- Une réduction de 20€ est accordée aux personnes ayant parrainé un stagiaire à la formation de base au programme Sophrogym IFAS (avec justificatif).

**Le repas de midi sera pris en commun, il est offert par l'IFAS !**

- Date limite d'inscription : 3 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

lfaslyon8@free.fr

---

**Bulletin d'inscription**

---

**Sophrogym®**  
**Post Formation**

- . M / Mme / Mlle NOM : ..... Prénom : .....
- . Adresse : .....
- . Code Postal : ..... Ville : .....
- . ☎ : ....., .....
- .E-mail : .....
- N° de promotion : .....
- Date et lieu de votre formation de base : .....
- Date et lieu de votre dernière post-formation : .....

Résiliation : toute résiliation doit être effectuée par lettre recommandée avec accusé de réception. Des frais de constitution de dossier d'un montant de 10€ seront retenus. Toute résiliation faite moins de quinze jours avant le début d'une formation n'est pas remboursable.

Je m'inscris à la Post-formation 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 au nom de l'IFAS couvrant la totalité de la formation à :

10 rue Garon Duret – 69008 Lyon