

**L'école de la performance !**



## **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 **toutes et à tous !**

Bénévoles, professionnels et futurs professionnels des activités « psychocorporelles de loisir » : Educateurs sportifs (BPAGFF, BPAPT, CQP ALS, etc.) et/ou sophrologues... Désireux d'élargir l'éventail de leur pratique physique et mentale actuelle vers une forme plus complète et utilitaire.

### **Objectif**

Vous approfondirez les connaissances de base de la Sophrogym afin de maîtriser et de vous approprier le programme Sophrogym. Vous recevrez un manuel avec bibliothèque d'exercices et structure de séances.

- 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  
Sophrogym sont  
offerts par l'IFAS à  
chaque stagiaire !**



## Institut de Formations et d'Animations Sportives

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

10 rue Garon Duret - 69008 LYON

06 98 77 30 05

[ifaslyon8@free.fr](mailto:ifaslyon8@free.fr)

---

### 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 grâce à leur professionnalisme et leurs qualités de formateur.

- **Durée** : 21 heures de formation (théorique et pratique), en 3 jours consécutifs (1<sup>er</sup> jour de 10h à 18h, 2<sup>ème</sup> de 9h à 18h et 3<sup>ème</sup> jour de 9h à 16h30) de cours, d'entraînement et de travaux pratiques.
- **Lieu** : A Lyon. L'adresse exacte ainsi que les informations pratiques vous seront communiquées 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 remettons une **attestation IFAS 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 :

- 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 (en cours de construction) « Où pratiquer la Sophrogym » de notre site internet.

---

### Tarif

---

- **Coût** : 360 €.
- **Date limite d'inscription** : 3 semaines avant la date de début de la formation.

**Cette formation n'entre pas dans le cadre de la formation professionnelle et de son financement.**

Bulletin d'inscription à télécharger sur le [www.sophrogym.com](http://www.sophrogym.com)