Société NP Conseil et Formation
107 Chemin de la Palanque- 31140 LAUNAGUET
N°Cristal 09 70 82 12 12
APPEL NON SURTAXÉ

INFORMATIONS
FORMATION INITIATION AUX OUTILS DE RELAXATION ISSUS DE LA SOPHROLOGIE

Document mis à jour le 1/08/2025 – V10

Intitulé de la Formation : formation initiation aux outils de relaxation issus de la sophrologie

Objectif de la formation : acquérir des notions de base en relaxation, à travers la respiration et la visualisation, issues des outils de la sophrologie

Présentation des outils de sophrologie : la respiration abdominale et la visualisation positive sont des outils très importants dans le processus de relaxation. Ils permettent une réduction du stress et de l'anxiété, ils améliorent la gestion des émotions et renforcent la concentration et la clarté mentale. A travers l'harmonisation du corps et de l'esprit, ces techniques permettent d'être plus fort face aux défis et aux changements de la vie.

✨ **Les bienfaits de la relaxation :**

- ✅ Libère les tensions physiques et mentales
- ✅ Améliore la gestion du stress et des émotions
- ✅ Favorise un sommeil plus réparateur
- ✅ Renforce la concentration et la confiance en soi
- ✅ Permet de mieux vivre l'instant présent

Activités visées :

- Animation de séances de relaxation corporelle et mentale individuelles ou de groupe
- Élaboration de protocoles d'accompagnement à la relaxation corporelle et mentale

Objectifs pédagogiques :

- Conduire une séance de relaxation, en utilisant des techniques de respiration et de visualisations positives personnalisées
- Écrire un scénario de relaxation

Public visé : professionnel du bien-être ou toute personne porteuse d'un projet professionnel bien-être

Accessibilité Personnes Handicapées : toutes nos formations théoriques peuvent être étudiées pour être accessibles aux personnes handicapées. Quelques soient vos difficultés (lecture, compréhension, fatigue intellectuelle ou physique, handicap moteur ou mental) nous cherchons à nous adapter pour vous proposer des modalités pédagogiques facilitant l'adaptation des parcours au besoin de chacun. Pour les formations pratiques (apprentissage massages), les possibilités sont à étudier en fonction du handicap. Nous disposons de tous nos cours au format papier, électronique, ou pour certains cours, au format vidéo. Personne référente à contacter : Nathalie Parayre, 09.70.82.12.12.

Les connaissances préalables requises : aucune

Prérequis techniques, pour les formations à distance : accès à un ordinateur ou à une tablette fonctionnelle avec des logiciels à jour permettant d'écouter des fichiers multimédias et une connexion internet opérationnelle.
Assistance technique et pédagogique : Nathalie Parayre, ecolearnika@gmail.com, 09.70.82.12.12.
Disponibilités : du lundi au vendredi de 9H à 19H

L'organisation et le fonctionnement de la formation :

- **Personne chargée des relations avec l'apprenant :** Nathalie Parayre, 09.70.82.12.12., ecolearnika@gmail.com, du lundi au vendredi de 9H à 19H (assistance technique et pédagogique)

- **Formateurs potentiels :** Parayre Nathalie, Master Spécialiste en Sophrologie Caycédienne, Praticienne en Hypnose Ericksonienne ou, en son absence, tout autre formateur présentant les mêmes compétences.

Les moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement mis en œuvre :
- **Moyens pédagogiques pour le présentiel :** pratiques en duo ou trio avec d'autres apprenants, ou sur modèle, sur table ou chaise de massage, futons, méthode active et participative
- **Moyens techniques à disposition pour le présentiel :** espace de formation, tables, housses de table, fauteuil ou chaise, supports pédagogiques au format numérique, livret de suivi pédagogique
- **Moyens techniques à disposition pour la formation à distance :** supports pédagogiques au format numérique, livret de suivi pédagogique
- **Moyens d'encadrement :** Nathalie PARAYRE, responsable de la formation et une équipe de formateurs expérimentés

Le dispositif de suivi et d'évaluation de la formation :
- **Avant le démarrage de la formation** :
  - Recueil individuel des **attentes et des besoins de l'apprenant**
  - **Évaluation des acquis en début en formation**.
- **En début de formation :**
  - Un **livret de l'apprenant** est remis à l'apprenant en début de formation et sert de support au suivi de la formation. Ce document est à tenir à jour par l'apprenant et le(s) formateur(s).
  - Pour les formations en présentiel une attestation de présence individuelle est remise à l'apprenant et est à signer chaque demi-journée de présence
- **En fin de formation :**
  - **Évaluation des compétences** : elle est faite en cours et/ou en fin de formation. Le(s) formateur(s) valide(nt) la compréhension et l'acquisition des connaissances de l'apprenant. Selon la formation cette évaluation est tracée sur le livret de l'apprenant. Elle prend la forme de points pédagogiques, QCM, mises en situation, échanges continus, etc…
  - **Attestation de formation :** elle est remise en fin de parcours après validation des compétences
  - **Évaluation de satisfaction :** en fin de formation pour l'évaluation globale de satisfaction

Modalité de règlement pour les particuliers : en cas d'autofinancement l'apprenant s'engage à effectuer un premier versement d'un montant équivalent à **30 % du coût de la formation** au terme du délai de rétractation en vigueur noté sur le contrat (14 jours). Le paiement du solde est effectué 7 jours en suivant, ou le premier jour de la formation en cas de formation en groupe ou en individuel

Modalité de règlement pour les entreprises : à réception de facture

Conditions financières prévues en cas de cessation anticipée de la formation ou d'abandon en cours de stage : voir nos CGV

Modalités d'accès à la formation :
Pour les particuliers : les personnes souhaitant se former doivent envoyer un mail (ecolearnika@gmail.com) ou contacter par téléphone la responsable de formation (06.14.48.88.98) afin d'échanger sur leur(s) projet(s) et leur(s) besoin(s). À la suite de cet entretien, un dossier d'inscription sera envoyé au candidat à la formation afin de recueillir les informations nécessaires à la constitution d'un contrat de formation. Après la signature du contrat, un délai de rétractation de **14 jours calendaires** suivra. Durant ce délai, la personne souhaitant se former peut changer d'avis et se rétracter sans aucun frais, grâce à un formulaire de rétractation joint au contrat. Passé ce délai de **14 jours**, la personne sera considérée comme inscrite et pourra démarrer sa formation, sous réserve du paiement de son acompte.

Pour les entreprises : nous nous engageons à répondre à vos mails ou appels en moins de 3 jours, et de vous envoyer un devis et une convention sous une huitaine de jours.

Délais d'accès : à compter de la signature du contrat ou de la convention, les délais d'accès à la formation sont en moyenne de 15 à 20 jours.

Lieu pour les formations en présentiel : 107 Chemin de la Palanque 31140 Launaguet. En cas d'indisponibilité sur ce site, un lieu similaire sera choisi, offrant les mêmes conditions que le lieu initial. L'apprenant en sera informé à l'avance.

Informations sur la formatrice : Parayre Nathalie

- Référente administrative - Suivi des formateurs et des apprenants
- Praticienne en Massages coréen et ayurvédique- École Arnika Toulouse
- Praticienne en Sophrologie - Diplôme de Master Spécialiste en Sophrologie Caycédienne (École Eres Toulouse)
- Praticienne en Hypnose Ericksonienne - Diplôme de Praticien en Hypnose Ericksonienne (AFNH Paris)
- Connaissances acquises en autonomie : le massage intuitif, énergétique, pour personnes âgées et/ou en situation de handicap en fauteuil roulant ou ergonomique

Le nom du formateur n'est ni contractuel ni exhaustif, la société NP Conseil et Formation se réservant le droit de modifier ou d'ajouter des formateurs ou des intervenants en fonction des compétences et des disponibilités de chacun.
La CV thèque des intervenants est accessible sur le site internet : www.arnika-formation.com

MODALITES D'APPRENTISSAGE

A distance, avec tuteur et parcours pédagogique* :

Durée estimée : 18H
Détail des activités pédagogiques attendues de l'apprenant :

- Acquisition des connaissances théoriques et pratiques grâce à un support de cours (temps estimé 11H30) (en rapport à la durée constatée en formation de groupe)
- Travail personnel en autonomie (approfondissement, recherches) (temps estimé 6H)
- Enregistrement d'une séance de relaxation et écriture d'un scénario (temps estimé 30min)

Rythme : entre 1 et 3 mois de formation, en fonction des disponibilités de l'apprenant
Organisation pédagogique du centre de formation :

- Envoi du support de cours numérique au format PDF (≈ 25 pages) et du livret Apprenant
- Envoi d'un ensemble de vidéos (≈ 3H)
- Proposition d'un point pédagogique en milieu de parcours de formation

Méthode pédagogique : affirmative (transmission d'un savoir), expérientielle (expérimentation)
Assistance technique et pédagogique : Nathalie Parayre 09.70.92.12.12.
Procédure de validation des compétences : l'apprenant enregistre une séance de relaxation avec une personne « modèle » et la transmet à la personne chargée des relations avec l'apprenant
Sanction : attestation de formation à distance attestant des compétences acquises
Tarif (support numérique ≈ 25 pages et vidéos ≈ 3H30**) :** 390€ (tarif individuel) 436€ (tarif entreprises, OPCO) (non compatible CPF)
Frais de dossier : 50€

En groupe :

Durée estimée : 12H (cette durée ne comprend pas le temps de travail personnel estimé à 6H)
Détail des activités pédagogiques attendues de l'apprenant :

- Acquisition des connaissances pratiques en binôme ou trinôme (temps estimé 11H30)
- Évaluation (temps estimé 30min)

Rythme : en semaine sur 2 journées de 6H
Horaires : 9 h / 16 h
Organisation pédagogique du centre de formation :

- Envoi du support de cours numérique au format PDF, (≈ 25 pages) et du livret Apprenant
- Formation en présentiel ou visio-conférence en groupe

Méthode pédagogique : affirmative (transmission d'un savoir), expérientielle (expérimentation)
Assistance technique et pédagogique : Nathalie Parayre 09.70.92.12.12.
Procédure de validation des compétences : mise en situation sur une séance de relaxation
Sanction : attestation de formation attestant des compétences acquises
Tarif : 330€ (tarif individuel) 370€ (tarif entreprises, OPCO) (non compatible CPF)

Frais de dossier : 50€

En individuel avec formateur particulier (maximum 2 apprenants) (uniquement sur Toulouse) **:**
Durée : 6H (à préciser en fonction du niveau de l'apprenant) (non compris travail personnel estimé à 12H)

Détail des activités pédagogiques attendues :
- Acquisition des connaissances pratiques et théoriques avec un formateur (temps estimé 5H30) (à préciser en fonction du niveau de l'apprenant)
- Possibilité d'avoir des heures supplémentaires avec un formateur au tarif de 80€/H
- Évaluation par le formateur (temps estimé 30min)

Organisation pédagogique :
- Support de cours numérique au format PDF, (≈ 25 pages) et du livret Apprenant
- Regroupements de 6H avec formateur en visioconférence

Méthode pédagogique : affirmative (transmission d'un savoir), expérientielle (expérimentation)
Assistance technique et pédagogique : Nathalie Parayre 09.70.92.12.12.
Procédure de validation des compétences : mise en situation sur une séance de relaxation
Sanction : attestation de formation attestant des compétences acquises
Tarif : 480€ (tarif individuel) 537€ (tarif entreprises, OPCO) (non compatible CPF)
Frais de dossier : 50€

* Parcours pédagogique de formation pour atteindre les objectifs fixés

Chemin à parcourir pour atteindre les objectifs de formation :
- Réception des cours (au format PDF et vidéos)
- Exploitation en autonomie des ressources (selon les cours : lire, écouter, visionner, pratiquer, réfléchir, etc…
- Appropriation des cours par des activités (selon les cours : mémorisation, application, reformulation, transposition, construction, comparaison, critique, synthèse, évaluation, …)
- Suivi pédagogique ou temps synchrone avec tuteur ou formateur selon la modalité d'apprentissage choisie
- Évaluations

Le suivi pédagogique :
Il consiste à accompagner l'apprenant dans sa progression vers son objectif. Divers documents sont proposés dont l'**évaluation des acquis de début,** l'**évaluation des acquis de fin** et le **livret apprenant**.

CONTENU PEDAGOGIQUE
SUPPORT PEDAGOGIQUE NUMERIQUE DE 25 PAGES

En adéquation avec chaque objectif pédagogique, il est proposé le contenu suivant :

Objectif 1 : Conduire une séance de relaxation, en utilisant des techniques de respiration et de visualisations positives personnalisées
- Pourquoi la relaxation
- Les grandes lignes de la sophrologie
- La conscience
- La phénoménologie
- La respiration et la détente
- La pensée positive
- Déroulement pratique des séances
- L'instant présent

Objectif 2 : Écrire d'un scénario de relaxation
- Script type d'une séance

Le programme peut varier légèrement en fonction de la disponibilité des formateurs, certains cours

pouvant être remplacés aux profits d'autres, sans pour autant remettre en question les objectifs de la formation ni les compétences attendues pour l'apprenant à la fin de sa formation.
Le contenu des formations est donné et abordé avec pour seul objectif un « savoir » à visé de bien-être et non de soin. Il ne doit en aucun cas être utilisé à mauvais escient. Seul un professionnel de santé est habilité à l'établissement d'un diagnostic médical et d'un traitement adapté. L'utilisation des notions données dans nos formations se fait sous la pleine et entière responsabilité de la personne formée au même titre que l'utilisation qu'elle pourrait faire à partir de documents, livres ou revues autres que ceux proposés au sein de la formation. En aucun cas, la société NP Conseil et formation ne pourra être rendue responsable de cette utilisation, ainsi que d'erreurs, d'inexactitudes ou d'omissions pouvant exister sur chaque cours.

REGLEMENT D'EVALUATION POUR LA FORMATION

Nos formations ne sont pas reconnues par l'état, nous attestons d'une formation au sein d'une école privée

Les compétences à acquérir, pour obtenir l'attestation de formation pour cette formation sont les suivantes :

- Conduire une séance de relaxation, en utilisant des techniques de respiration et de visualisations positives personnalisées
- Écrire un scénario de relaxation

Afin de savoir si l'apprenant a acquis ces compétences à la fin du cursus, il est soumis aux épreuves suivantes :

Mise en situation : pratique d'une séance de relaxation
Rédaction d'un scénario de relaxation

Durant sa mise en situation, l'apprenant doit montrer qu'il est capable de :

- Conduire une séance de relaxation, en utilisant des techniques de respiration et de visualisations positives personnalisées
- Écrire un scénario de relaxation

Pour les personnes en formation avec formateur en présentiel, cette mise en situation sera faite sur le temps de cours en fin de session.

Pour les personnes en formation à distance, cette mise en situation sera filmée par le soin de l'apprenant et envoyée par mail à la personnes responsable des apprenants (Nathalie Parayre : ecolearnika@gmail.com) pour validation des acquis en fin de formation.

Pour recevoir l'attestation de formation, l'apprenant doit :

- Avoir suivi la totalité de la formation (feuilles de présences émargées pour le présentiel)
- Obtenir l'appréciation « acquis » ou « en cours d'acquisition » à la mise en situation
- Avoir rendu les fiches d'évaluation des acquis de fin de formation et de satisfaction
- Avoir réglé la totalité des frais de formation

En cas de non-réussite, l'apprenant peut repasser les épreuves jusqu'à réussite, sur une durée d'un an. Le coût de ce rattrapage est de 50€ par passage (pratique et théorie).
A la suite de la formation, l'apprenant se verra remettre une **Attestation de Formation**.
Rappel : nos formations ne sont pas reconnues par l'État. Nous attestons de compétences acquises au sein d'un centre de formation privé

Mesures pour favoriser l'engagement des bénéficiaires et prévenir les ruptures de parcours :
Afin de pallier les ruptures de parcours, le centre de formation NP Conseil et Formation met en place un certain nombre d'outils :

- Points pédagogiques durant les parcours
- Feuilles de présence pour les formations en présentiel
- Mails de suivi et de relance
- Livret d'accueil
- Livret de suivi pédagogique

- Démarche d'accueil pour les personnes en situation de handicap (PSH)

Ces outils permettent à l'apprenant de garder un lien avec le centre tout au long de sa formation

J'ai bien pris notre de toutes les informations données dans cette fiche, dont les modalités de formation, les tarifs, le programme et le règlement d'évaluation, et je valide leurs principes.

DATE :

SIGNATURE APPRENANT (précédée de la mention lu et approuvé, bon pour accord) :

: