Programme de formation en distanciel

ACADÉMIE HORIZON
ÉCOLE DE SOPHROLOGIE
NELLY G.

Une formation qui avance avec vous

Une formation qui vous accompagne

Et si vous changiez de vie...
en apprenant à accompagner les autres
à changer la leur ?

Devenez sophrologue grâce à une formation complète pour vous reconnecter à vous-même et acquérir des compétences solides pour accompagner adultes, enfants et adolescents.

© 2026 Académie Horizon – Ecole de Sophrologie Nelly G. – Tous droits réservés

Programme de formation en distanciel

ACADÉMIE HORIZON
ÉCOLE DE SOPHROLOGIE
NELLY G.

Module 1
La Sophrologie
Durée estimée : 18 heures

Module 2
Le stress / L'anxiété / L'angoisse
Durée estimée : 8 heures

Module 3
La respiration
Durée estimée : 10 heures

Module 4
La pratique du sophrologue
Durée estimée : 10 heures

Module 5
Le sommeil
Durée estimée : 8 heures

Module 6
Les émotions
Durée estimée : 10 heures

Module 7
Le 1er degré
Durée estimée : 38 heures

© 2026 Académie Horizon – Ecole de Sophrologie Nelly G. – Tous droits réservés

Programme de formation en distanciel

ACADÉMIE HORIZON
ÉCOLE DE SOPHROLOGIE
NELLY G.

Module 8
Le 2e degré
Durée estimée : 26 heures

Module 9
Le 3e degré
Durée estimée : 14 heures

Module 10
Le 4e degré
Durée estimée : 18 heures

Module 11
Le protocole
Durée estimée : 23 heures

Module 12
La Sophrologie en entreprise
Durée estimée : 4 heures

Module 13
La Sophrologie pour enfants
Durée estimée : 10 heures

Module 14
La Sophrologie pour adolescents
Durée estimée : 3 heures

© 2026 Académie Horizon – Ecole de Sophrologie Nelly G. – Tous droits réservés

Programme de formation en distanciel

ACADÉMIE HORIZON
ÉCOLE DE SOPHROLOGIE
NELLY G.

Module 15
L'influence des écrans
Durée estimée : 4 heures

Module 16
L'administratif
Durée estimée : 8 heures

Module 17
La communication
Durée estimée : 5 heures

Module 18
L'activité démarre
Durée estimée : 3 heures

© 2026 Académie Horizon – Ecole de Sophrologie Nelly G. – Tous droits réservés

Programme de formation en distanciel

ACADÉMIE HORIZON
ÉCOLE DE SOPHROLOGIE
NELLY G.

Présentation de la formation

- Cette formation à distance a été conçue pour vous accompagner dans un véritable cheminement : celui de devenir sophrologue… et de vous autoriser à l'être.

- Plus qu'un apprentissage, il s'agit d'une expérience profonde où vous allez apprendre, expérimenter, ressentir… et surtout prendre confiance.

- Vous avancez à votre rythme, mais jamais seul(e), grâce à un accompagnement personnalisé tout au long du parcours.

© 2026 Académie Horizon – Ecole de Sophrologie Nelly G. – Tous droits réservés

Programme de formation en distanciel

ACADÉMIE HORIZON
ÉCOLE DE SOPHROLOGIE
NELLY G.

Objectifs de la formation

- Acquérir les bases solides de la sophrologie
- Apprendre à créer et animer des séances
- Développer votre posture d'accompagnant
- Expérimenter la sophrologie en profondeur
- Vous sentir légitime pour accompagner à votre tour
- Commencer à construire concrètement votre activité

© 2026 Académie Horizon – Ecole de Sophrologie Nelly G. – Tous droits réservés

Programme de formation en distanciel

ACADÉMIE HORIZON
ÉCOLE DE SOPHROLOGIE
NELLY G.

Évaluations et validation finale

- Chaque module fait l'objet d'une évaluation sous forme de quiz et/ou de travaux écrits à remettre à la formatrice

- Une note minimale de 12/20 est requise pour chaque évaluation

- Après chaque évaluation, une visioconférence individuelle d'une durée d'une heure est organisée avec la formatrice afin de permettre un retour pédagogique, des explications complémentaires et un temps d'échange.

Mise en pratique professionnelle
Le stagiaire réalise un accompagnement réel auprès d'un client témoin.
Cet accompagnement comprend :

- une première séance d'1h30
- environ 9 séances supplémentaires d'une heure
- environ 30 minutes de préparation pour chacune des 10 séances

Le stagiaire est accompagné dans cette démarche par la formatrice.

© 2026 Académie Horizon – Ecole de Sophrologie Nelly G. – Tous droits réservés

Programme de formation en distanciel

ACADÉMIE HORIZON
ÉCOLE DE SOPHROLOGIE
NELLY G.

Mémoire professionnel

Le stagiaire réalise un mémoire professionnel d'un minimum de 20 pages, notamment à partir de l'accompagnement réalisé auprès du client témoin

Le mémoire est évalué et doit obtenir une note minimale de 12/20.

Validation finale

Une visioconférence finale d'1h30 est organisée afin de réaliser le bilan du parcours et de procéder à la validation finale de la formation.

La formation est validée sous réserve de l'obtention d'une moyenne générale minimale de 12/20 et de la validation de l'ensemble des exigences prévues au programme.

A l'issue de la formation, lorsque les conditions de validation sont remplies, le stagiaire reçoit un certificat de fin de formation.

© 2026 Académie Horizon – Ecole de Sophrologie Nelly G. – Tous droits réservés

Programme de formation en distanciel

ACADÉMIE HORIZON
ÉCOLE DE SOPHROLOGIE
NELLY G.

Modalités de la formation

Formation 100 % à distance

Durée totale : 300 heures

Durée indicative du parcours : 6 à 12 mois

selon le rythme de progression du stagiaire

© 2026 Académie Horizon – Ecole de Sophrologie Nelly G. – Tous droits réservés

Programme de formation en distanciel

ACADÉMIE HORIZON
ÉCOLE DE SOPHROLOGIE
NELLY G.

La formation comprend :

- 18 modules pédagogiques
- plus de 220 pages de ressources pédagogiques
- 29 vidéos pédagogiques
- des exercices pratiques et mises en situation
- des évaluations continues
- 18 visioconférences pédagogiques individuelles d'une durée d'1 heure
- un accompagnement d'un client témoin comprenant 10 séances
- la préparation des séances du client témoin
- un mémoire professionnel de 20 pages minimum
- une visioconférence finale de bilan et de validation d'1h30

La progression est individuelle et s'effectue à distance selon le rythme du stagiaire, dans la limite de la période indicative prévue.

© 2026 Académie Horizon – Ecole de Sophrologie Nelly G. – Tous droits réservés

Programme de formation en distanciel

ACADÉMIE HORIZON
ÉCOLE DE SOPHROLOGIE
NELLY G.

Durée et répartition pédagogique

La formation représente un volume pédagogique total estimé à 300 heures. Cette durée comprend le temps consacré à l'étude des contenus, aux exercices, aux mises en pratique, aux évaluations, aux échanges avec la formatrice, à l'accompagnement du client témoin et à la réalisation du mémoire professionnel.

Activité pédagogique	**Durée estimée**
Etude des 18 modules et des supports pédagogiques	220 h
18 visioconférences pédagogiques d'une heure	18 h
Accompagnement du client témoin et préparation des séances	15 h 30
Mémoire professionnel	45 h
Visioconférence finale de bilan et validation	1 h 30
TOTAL	**300 h**

© 2026 Académie Horizon – Ecole de Sophrologie Nelly G. – Tous droits réservés

Programme de formation en distanciel

ACADÉMIE HORIZON
ÉCOLE DE SOPHROLOGIE
NELLY G.

Modalités d'inscription et de paiement

L'inscription à la formation est précédée d'un échange permettant de vérifier l'adéquation entre le projet du stagiaire et les objectifs de la formation.

L'inscription définitive intervient après signature du contrat de formation.

Le tarif de la formation est de 1 280 € TTC.

Le stagiaire bénéficie d'un délai légal de rétractation de 14 jours à compter de la signature du contrat de formation.

L'accès à la formation est ouvert à l'issue de ce délai, selon les conditions prévues au contrat de formation.

Les modalités et l'échéancier de paiement sont précisés dans le contrat de formation.

© 2026 Académie Horizon – Ecole de Sophrologie Nelly G. – Tous droits réservés

Programme de formation en distanciel

ACADÉMIE HORIZON
ÉCOLE DE SOPHROLOGIE
NELLY G.

Délai de rétractation

Le stagiaire dispose d'un délai de 14 jours à compter de la signature du contrat de formation pour exercer son droit de rétractation.

La rétractation est exercée par lettre recommandée avec avis de réception.

Aucune somme ne peut être exigée avant l'expiration de ce délai.

Effectif

1 stagiaire par parcours de formation

© 2026 Académie Horizon – Ecole de Sophrologie Nelly G. – Tous droits réservés

Programme de formation en distanciel

ACADÉMIE HORIZON
ÉCOLE DE SOPHROLOGIE
NELLY G.

Prérequis

Aucun diplôme spécifique n'est requis pour intégrer la formation.

Le stagiaire doit toutefois :

- maîtriser suffisamment la langue française à l'écrit et à l'oral
- disposer d'un ordinateur, d'une tablette ou d'un smartphone compatible avec la plateforme de formation
- disposer d'une connexion internet
- être en capacité de réaliser les travaux écrits et pratiques demandés
- être disponible pour réaliser les séances avec le client témoin

© 2026 Académie Horizon – Ecole de Sophrologie Nelly G. – Tous droits réservés

Programme de formation en distanciel

ACADÉMIE HORIZON
ÉCOLE DE SOPHROLOGIE
NELLY G.

Accompagnement pédagogique

Le stagiaire bénéficie d'un accompagnement pédagogique individualisé assuré par la formatrice.

Une visioconférence d'une durée d'une heure est organisée après chaque évaluation de module.

Ces rendez-vous permettent de revenir sur les acquis, de répondre aux questions du stagiaire, d'apporter les corrections nécessaires et d'accompagner sa progression.

Une visioconférence finale de 1h30 permet de réaliser le bilan du parcours et la validation finale de la formation.

© 2026 Académie Horizon – Ecole de Sophrologie Nelly G. – Tous droits réservés

Programme de formation en distanciel

ACADÉMIE HORIZON
ÉCOLE DE SOPHROLOGIE
NELLY G.

Moyens pédagogiques et techniques

La formation est dispensée à distance au moyen :

- d'une plateforme pédagogique en ligne
- de supports pédagogiques écrits
- de 29 vidéos pédagogiques
- d'exercices pratiques
- de mises en situation
- de quiz et évaluations écrites
- de visioconférences individuelles avec la formatrice
- d'un accompagnement pédagogique individualisé
- de supervisions
- d'un accompagnement pratique auprès d'un client témoin

Le stagiaire doit disposer d'un équipement informatique ou mobile compatible ainsi que d'une connexion internet.

© 2026 Académie Horizon – Ecole de Sophrologie Nelly G. – Tous droits réservés

Programme de formation en distanciel

ACADÉMIE HORIZON
ÉCOLE DE SOPHROLOGIE
NELLY G.

Public concerné

- Personnes en reconversion professionnelle
- Professionnels de l'accompagnement souhaitant compléter leurs compétences
- Toute personne souhaitant développer une activité professionnelle dans le domaine de la Sophrologie

L'esprit de la formation

Le cadre de la formation repose sur :

La bienveillance

L'écoute

Le respect du rythme de chacun

Le non-jugement

C'est une formation humaine, engagée, qui vous permet de grandir autant personnellement que professionnellement.

© 2026 Académie Horizon – Ecole de Sophrologie Nelly G. – Tous droits réservés

Programme de formation en distanciel

ACADÉMIE HORIZON
ÉCOLE DE SOPHROLOGIE
NELLY G.

Une formation faite pour vous si...

Vous souhaitez une reconversion qui a du sens

Vous cherchez un accompagnement personnalisé

Vous voulez une formation complète et concrète

À la fin de cette formation, vous serez capable de mener un accompagnement complet en autonomie, de mettre en œuvre les compétences acquises et de développer progressivement votre activité professionnelle.

© 2026 Académie Horizon – Ecole de Sophrologie Nelly G. – Tous droits réservés

Programme de formation en distanciel

ACADÉMIE HORIZON
ÉCOLE DE SOPHROLOGIE
NELLY G.

Une formation pour devenir sophrologue… et révéler votre propre manière d'accompagner.

© 2026 Académie Horizon – Ecole de Sophrologie Nelly G. – Tous droits réservés