



Société Française
de Sophrologie

La Newsletter

JANVIER 2026

Édito

Chers adhérents.es, chers partenaires, chers amis de la sophrologie,

En ce début d'année 2026, alors que le monde continue de nous rappeler l'importance de la mesure, la pondération et l'équilibre, la Société Française de Sophrologie renouvelle son engagement à vos côtés pour, cette année encore et sans doute plus que jamais, promouvoir la sophrologie.

Et, pour cela, la concevoir comme un phare dans une mer où le stress, les incertitudes et les défis sociétaux appellent à des réponses profondément humaines, tout à la fois simples, accessibles, durables et transformatrices. Car la sophrologie n'est pas seulement une méthode mais, par sa pratique et dans son essence même, une philosophie de vie qui offre à chacun.e d'affuter sa conscience, d'intégrer les expériences et de s'adapter positivement dans le respect de soi et de son environnement.

Par votre engagement quotidien, votre rigueur, votre expertise et votre force de conviction, vous incarnez chaque jour cette philosophie dans l'exercice de notre profession. Notre métier est une invitation à accompagner chacun vers une meilleure connaissance de soi, un équilibre qui se construit pas à pas, respiration après respiration. Chaque séance est une graine semée pour un avenir plus serein dans le quotidien de ceux qui nous font confiance.

À ceux-là, que nous accompagnons quotidiennement, MERCI de nous permettre d'exercer ce métier avec sens.

Et à vous, chers.es collègues, MERCI de faire vivre cette discipline avec exigence et bienveillance.

Alors en 2026, je nous souhaite de continuer à incarner la sophrologie dans toutes ses richesses. Que cette année soit celle où nous consolidons nos liens, où nous partageons nos expériences pour, ensemble, renforcer la visibilité de notre métier.

Qu'elle vous apporte épanouissement professionnel, rencontres enrichissantes et la fierté de contribuer à un monde plus conscient et plus résilient.

Avec toute ma gratitude pour votre confiance renouvelée,

Judith Dumas

Coprésidente de la Société Française de Sophrologie

Zoom sur nos actions

Notre mission, nos actions, notre vision

Vous vous demandez ce qu'est la Société Française de Sophrologie et ce que sont ses actions et engagements à travers les années ?



Nous avons le plaisir de vous présenter une courte vidéo, à retrouver sur notre site internet et notre chaîne youtube.

Elle résume les **missions de notre société savante**, qui œuvre pour la recherche, la formation, le développement de la sophrologie et la promotion du métier de sophrologue.

Comme un beau trait d'union entre héritage et modernité, au profit de l'avenir du métier, découvrez :

- Nos missions,
- Nos actions pour soutenir et promouvoir la profession
- La richesse et la diversité du métier de sophrologue

**Vous avez envie de contribuer à cette dynamique ?
Rejoignez-nous au profit de l'avenir de notre métier.**

[Voir la vidéo sur Youtube](#)

[Nos formules d'adhésion](#)

Séminaire Medinat

« Responsabilité Civile et Protection Juridique : les clés pour exercer en toute sérénité »

Dans le cadre de leur partenariat, la SFS et MEDINAT sont heureux de vous proposer le **jeudi 29 janvier à 19H15** un webinaire sur le thème:

« Responsabilité Civile et Protection Juridique : les clés pour exercer en toute sérénité »

- **RC Professionnelle** : contre les erreurs ou omissions dans vos actes thérapeutiques.
- **RC Exploitation** : contre les dommages causés à des tiers ou à leurs biens.
- **Protection Juridique** : pour être accompagné et couvert en cas de litige.

Ne laissez rien au hasard, sécurisez votre activité dès maintenant, et venez découvrir comment le **contrat Medinat** vous protège.

Ce webinaire est réservé à nos adhérents. Participation sur inscription auprès du secrétariat, vous pouvez envoyer un mail à info@sophrologie-francaise.com.



Retour sur le congrès 2025

Sophrologie & Attachement : modalités et pratiques

Le **55^e Congrès** de la Société Française de Sophrologie s'est tenu à **Paris les 6 et 7 décembre 2025**. Il a réuni sophrologues, étudiants, médecins, anthropologues, psychologues, psychanalystes et autres professionnels de la relation d'aide dans des regards croisés autour du thème : **Sophrologie & Attachement : modalités et pratiques**.

Pendant deux jours, les participants ont exploré les multiples facettes de l'attachement. Ils ont ainsi découvert ses enjeux dans les relations humaines, ses manifestations au fil des parcours de vie, et les résonances des pratiques sophrologiques dans leur accompagnement. Grâce à cette diversité d'approches, le congrès a offert un espace privilégié pour approfondir, relier, comprendre et mettre en perspective les apports théoriques et pratiques autour de ce concept fondamental.

Par ailleurs, les temps de pause et la soirée festive ont permis à tous et toutes d'échanger, de tisser des liens et de partager dans une ambiance conviviale.

Ce congrès a été rendu possible grâce à l'engagement constant du Conseil d'Administration, ainsi qu'à l'investissement dynamique et chaleureux des bénévoles de la Société Française de Sophrologie. Merci à tout·es les bénévoles, participant·es, et conférencier·es. Une mention spéciale à notre chère assistante, Laurette Gillot, qui s'est investie sans compter avant, pendant et après ce congrès avec l'ardeur et le sourire que nous lui connaissons.



Pour aller plus loin



Les enregistrements audio des conférences

Les enregistrements audio des conférences sont disponibles à l'achat au tarif de 15€ pour les adhérent·es de la SFS et 20€ pour les non adhérent·es. La commande s'effectue directement sur le site du congrès.

Une fois votre achat validé, vous recevrez un e-mail contenant un lien de téléchargement, vous permettant d'accéder immédiatement aux fichiers audio et de les écouter à votre rythme, sur le support de votre choix.

www.congres-sophrologie-sfs.com/enregistrements-audio-du-congres-2025

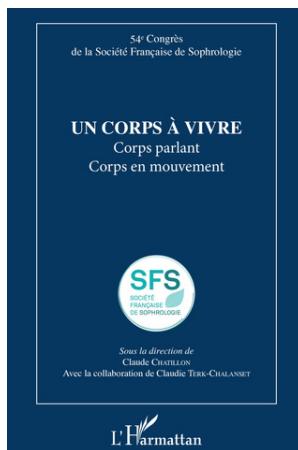
Les Actes du Congrès

Les Actes du Congrès seront publiés chez L'Harmattan mi-2026, vous pourrez les commander pour retrouver l'ensemble des conférences.

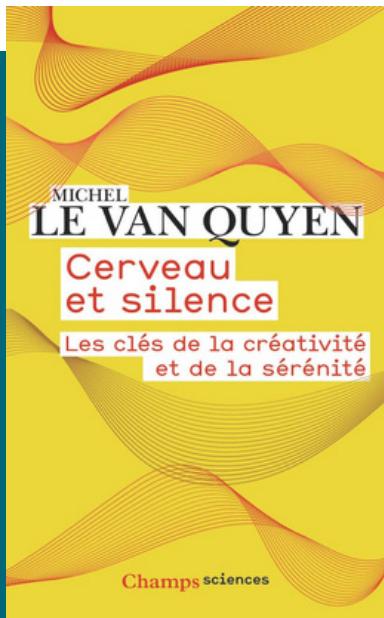
Le dernier volume, intitulé **Un corps à vivre**, est paru le 04 septembre. Ce collectif est la somme des conférences données et pratiques animées lors du Congrès 2024.

Tous les ouvrages de la collection les actes du congrès sont disponibles sur commande sur le site de la SFS :

www.congres-sophrologie-sfs.com/acheter-actes-congres-sfs



La librairie de la S.F.S.



Cerveau et silence

Les clés de la créativité et de la sérénité de Michel Le Van Quyen

Présentation de l'auteur

Michel Le Van Quyen est Docteur en neurosciences. En 2000, il intègre l'INSERM à l'hôpital de la Salpêtrière. Actuellement, ses recherches s'intéressent à la modélisation et aux analyses mathématiques des activités du cerveau. Tout particulièrement, il étudie le neuro-feedback, dispositif permettant à un individu d'avoir une représentation de l'activité de son propre cerveau en temps réel sur un écran d'ordinateur (étude de l'effet causal de la conscience sur des activités neuronales). En 2010, Michel LE VAN QUYEN rejoint le nouvel Institut du Cerveau et de la Moelle épinière (ICM) dans la Salpêtrière où il dirige un groupe de recherche.

Il est également l'auteur de : Cerveau et nature éditions Flammarion . Les pouvoirs de l'esprit éditions J'ai lu. Améliorer son cerveau éditions Champs Sciences. Les pensées qui soignent éditions J'ai lu.

[Bio complète sur futura-sciences.com](#)

Genre de l'ouvrage

Essai

Thème traité

Le sujet de « Cerveau et silence » est le pouvoir du silence dans le sens le plus large du terme.

Thèse de l'ouvrage

Les neurosciences l'expliquent désormais : lorsque nous favorisons le silence acoustique, attentionnel, visuel, le silence dans lequel nous plonge la rêverie, le silence de l'écoute de soi et de l'environnement, le méditatif, notre cerveau bascule dans un état particulier. Cette déconnexion l'aide à se régénérer, à évacuer les toxines conduisant aux maladies neurodégénératives. Le silence sous toutes ses formes est également bénéfique à la créativité, à la mémorisation, à la construction de son « moi » profond. Dans ce livre, l'auteur décortique toutes les « manières de faire silence » et ce que cela induit dans notre organisme.

Analyse de l'ouvrage

Lors de mon DU Méditation de pleine conscience, gestion du stress et relation soin, en 2024, Michel Le Van Quyen est venu nous donner un cours qui m'a totalement absorbée. J'ai aimé son approche de la méditation de pleine conscience, la limpidité, la simplicité et la modestie avec laquelle il est entré dans le sujet. J'ai également apprécié son ouverture au dialogue et ses questionnements.

Par suite de son intervention, je me suis procuré plusieurs de ses livres et « Cerveau et silence » est celui qui m'a emportée. Le thème du silence m'est particulièrement cher à titre personnel et professionnel.

À titre personnel : vivant à Paris, cette merveilleuse ville si agitée, trop agitée, je m'offre régulièrement des temps de silence ressourçant au milieu de la nature (au cœur de Paris ou ailleurs) et des temps de silence profonds dans mon bureau qui est aussi mon havre de paix. À titre professionnel : en tant que sophrologue, je travaille constamment la qualité du silence avec mes consultantes et mes consultants. Cela ne vous est pas étranger.

J'ai apprécié cette manière poétique « d'ouvrir le silence » vers plusieurs horizons, de l'étirer à l'infini... Oui, le silence n'est pas qu'un, il est multiple. À la lecture de ce livre, une image me venait régulièrement à l'esprit : un magnifique champ de coquelicots qui se renouvellent à l'infini... Et d'autres formes de silence sont venues spontanément à mon esprit. Ce livre a nourri ma créativité.

Dans ce livre, que j'ai lu plusieurs fois et étudié minutieusement chapitre après chapitre, j'ai également trouvé de multiples ressources venant alimenter mon travail de sophrologue à la lumière de recherches scientifiques. En effet, que cela soit en groupe ou en individuel, je prends toujours soin d'expliquer aux personnes avec qui je travaille, pourquoi je leur propose telle ou telle technique, pourquoi je les invite à fermer les yeux (par exemple), car je considère que l'on progresse mieux en comprenant parfaitement ce que l'on fait et pourquoi on le fait.

A titre personnel, j'ai fait de ce livre de 251 pages, un aide-mémoire précieux.

Et puisque je suis aussi poétesse, je termine cette fiche de lecture par un texte* que ce livre m'a inspiré.

*Je veux avaler le silence le garder en moi dans un recoin de mon estomac
Je veux toucher le silence sa peau ses tendons ses muscles ses organes ses os
Je veux regarder le silence tellement au fond des yeux qu'il occupe les cellules de ma rétine
Je veux inhale le silence l'offrir à mes alvéoles pulmonaires
Je veux empiler ses bruits sourds dans mes tympans
Je veux faire corps avec son absence*

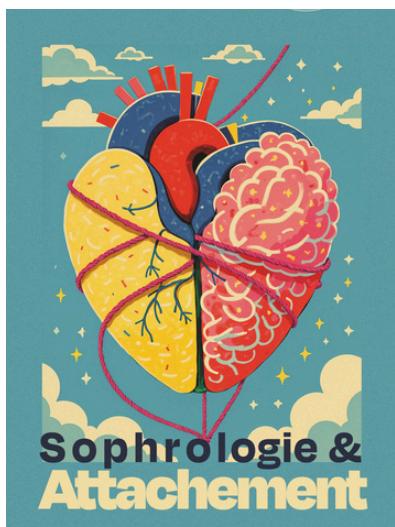
*Texte à paraître aux éditions Les Venterniers en sept 2026

par Marcella
*Sophrologue spécialiste en sophrothérapie, formatrice, superviseure, autrice, poétesse,
Membre du CA de la SFS*

Focus sur : le lien d'attachement

Le lien d'attachement est un concept créé et popularisé par John Bowlby à la suite d'une expérience menée sur des nourrissons en Hongrie. Il montre comment cette expérience, cruelle, met en évidence l'importance du lien d'attachement comme **condition de survie du nourrisson**, plus décisive même que la nourriture. Dès sa naissance, l'enfant est **biologiquement programmé pour rechercher la proximité** d'une personne qui saura répondre à sa détresse. Aujourd'hui, plus largement, le lien d'attachement renvoie à la manière précoce dont les liens d'amour et de sécurité se sont tissés entre l'enfant et l'adulte censé prendre soin de lui. Les réponses fiables et répétées dans le temps vont permettre à l'enfant de construire les bases d'un lien d'attachement solide.

Plus l'**attachement sera dit « sûre »**, plus l'adulte pourra ensuite nouer des liens solides avec le monde qui l'entoure, de nature à renforcer et nourrir son estime et sa confiance en lui. Ainsi, on peut mesurer l'importance de ce lien et l'**enjeu de sa « réparation »** quand c'est nécessaire, et ce à tous les âges de la vie. Travailler sur le lien d'attachement peut se révéler être un **levier puissant pour l'évolution de la personne**, notamment en lui permettant de sortir de schémas relationnels répétitifs et parfois même destructeurs. Aborder la multiplicité des formes qu'une telle réparation convoque, et la manière dont la sophrologie entre autres spécialités peut y travailler, a précisément été l'objet du 55^e congrès de sophrologie qui s'est déroulé les 6 et 7 décembre 2025.



La **puissance singulière de la sophrologie** est liée à l'utilisation de pratiques corporelles qui vont pouvoir petit à petit créer un passage quand le psychisme a préféré « éteindre » la **mémoire traumatique**, la passant sous silence. Le corps peut alors être considéré comme « **la porte d'entrée de la reconnexion émotionnelle** » nous explique Michèle Freud. Le travail sur le corps et le vécu corporel permet de **(re)construire le socle de stabilité** sur lequel la confiance va pouvoir petit à petit s'établir. Les expériences vécues au fur et à mesure des pratiques vont enrichir progressivement les souvenirs qui peuvent revenir dans cet espace sécurisé et contenant d'un corps confiant et dans l'étayage sécurisant du cadre thérapeutique. Le lien construit avec soi-même et le sophrologue ou thérapeute sont sans aucun doute d'une grande importance pour revisiter ces liens d'attachement et les faire évoluer de la manière la plus ajustée qui soit pour chaque personne. Par exemple, l'enfant expérimente qu'il peut ressentir une émotion avec beaucoup de violence comme la colère, la mettre à distance tout en restant attaché. Il n'est pas obligé de choisir.

Cependant, sur un plan plus large, le risque avec une telle lecture serait de figer la personne dans une catégorie liée au type d'attachement préalablement identifié, un peu comme si celui-ci était un destin : attachement anxieux, désorganisé... Mais **la carte n'est pas le territoire**, et la typologie des liens d'attachement au regard d'un travail en sophrologie met en évidence **l'importance du processus et de la dynamique à l'œuvre** dans ces liens qui vont se tisser, s'étayer et évoluer tout au long de la vie.

Car, en effet, le lien d'attachement s'inscrit dans un temps, celui de l'histoire personnelle mais aussi plus largement dans le contexte culturel dont est issue la personne. Il s'enracine également dans un espace géographique, aux visages et aux aspects multiples, qui tous ensemble construisent le sentiment d'appartenance avec lequel le lien d'attachement entre en résonance. Ces **deux piliers-racines, temps et espace**, peuvent être brutalement arrachés à la suite d'événements dramatiques. Comment la sophrologie peut-elle amener des demandeurs d'asile à retrouver un équilibre de vie et des attaches plus solides ? L'expérience vécue comme sophrologue par Sandrine Saraillé dans son association « Famille au grand cœur » est très éclairante à ce sujet : « **Le lien d'attachement est ce qui nous tient debout quand tout s'effondre** ». En témoignent également les paroles émouvantes recueillies au cours des phénomèdescriptions : « **Quand je respire, j'ai moins peur** », « **Quand je te parle, c'est comme si j'existaïs un tout petit peu** ». La relation qui existe dans l'alliance permet à la personne de se réapproprier son corps et plus encore de se sentir exister en tant qu'individu incarné dans le regard d'un autre non jugeant. C'est parce que l'autre reconnaît mon existence et ma conscience que je peux y accéder en sécurité.

La psychologue Marion Blique définit le **trauma comme un trépied** : impuissance, solitude, menace réelle ou supposée sur la vie. Ainsi, sur un plan plus profond, le travail en sophrologie trace **le chemin vers une reconquête de soi**, étape par étape qui sort la personne de son sentiment d'isolement et de solitude pour revenir dans l'humanité incarnée dans l'attitude respectueuse du sophrologue ou du thérapeute. Dans l'alliance nous sommes dans le même temps ensemble et séparés, la personne est reconnue et accueillie dans son individualité et sa singularité. Dans le même temps, la personne sort de l'impuissance, car la mise en mouvement du corps dans la pratique sophrologique est par essence thérapeutique. **Quand le corps est en mouvement, l'esprit l'est aussi** ; et le mouvement vital en elle qui s'était figé, la rendant absente à sa propre histoire, peut reprendre en laissant se retisser de nouveaux attachements qui la relient à la vie.

Enfin, autre aspect important à prendre en considération, ce travail sur les liens d'attachement va venir sans aucun doute éclairer, au cœur de l'alliance, les zones d'ombre de **nos propres attachements en tant que sophrologue et thérapeute** nous permettant ainsi de renforcer **notre présence thérapeutique** au sens où Pascal Malet la définit : « le patient et le thérapeute partagent un espace de conscience modifié où peuvent avoir lieu des **expériences réparatrices** ».

*par Sophie SCHANG
Sophrologue, sophrothérapeute,
Membre du CA de la SFS*

Si j'étais...

Dans la continuité des rubriques *Les sens de mon livre* et de *Ce qui me meut*, "Si j'étais" est notre nouvelle rubrique conçue et animée par **Marcella**.

Qui d'entre nous n'a jamais joué à se demander *Si j'étais ceci ou si j'étais cela* ? Ce jeu d'expression qui consiste à faire des analogies entre les caractéristiques d'une personne et celle des choses évoquées, permet de se décrire de manière poétique et ludique, en utilisant à la fois son expérience et son imagination.



Laurence Mialaret

Sophrologue, Présidente des Centres de Gestion du Stress

www.centres-gestion-stress.com



Si j'étais une prise de conscience

Je serais une respiration qui se révèle d'un coup, comme si l'air lui-même avait décidé d'exister autrement. Un souffle neuf, discret mais irrésistible, qui invite le corps à se souvenir qu'il est vivant.

Je serais ce moment fragile et précieux où tout bascule : le cœur bat différemment, le souffle s'allonge, et dans cette dilatation, l'évidence surgit comme une lumière qu'on ne peut plus ignorer.

Je serais le silence plus dense que mille vacarmes, l'instant où l'on cesse de chercher, parce qu'on découvre que tout est déjà là, posé, présent.

Je serais une présence douce, jamais brutale, qui déplace les frontières du « je dois » vers l'espace élargi du « je suis ».

Je serais le battement subtil où la vie se synchronise, où l'attente se dissout et où chaque cellule reprend son tempo originel.

Je serais ce point de bascule fragile où le corps murmure une vérité que la tête ne savait pas formuler.

Un pas de côté, et soudain, le monde prend un autre visage. Rien n'a changé, et pourtant tout est différent.

Si j'étais une devise

« La profondeur n'empêche pas la légèreté »

Parce qu'il existe une puissance tranquille dans l'art de ne pas se charger inutilement.

On peut plonger dans les questions essentielles, toucher le mystère de l'existence, sans perdre la grâce d'un sourire ou la souplesse d'un pas.

Être sérieux n'oblige pas à se prendre au sérieux. Méditer n'exige pas de se figer. Réfléchir n'impose pas de se durcir.

La vraie force naît souvent de la fluidité, comme l'eau qui contourne l'obstacle au lieu de le briser.

Danser au bord du gouffre n'est pas une imprudence, mais une sagesse : c'est se rappeler que l'abîme existe, mais que la vie se trouve dans le mouvement.

Une stratégie de survie, mais surtout un art de rester vivant, libre, disponible.

Car au bout du compte, ce qui demeure, ce qui sauve et ce qui élève, c'est la liberté intérieure.

Légère, mais indestructible.

Si j'étais quelque chose à ne jamais oublier

Il y a tant de choses à ne pas oublier ...

Ne jamais oublier que ralentir n'est pas perdre du temps : c'est en retrouver la texture, le goût, la couleur. Dans le ralentissement, la vie reprend ses contours, et l'instant cesse de filer entre les doigts.

Ne jamais oublier qu'un silence, placé au bon endroit, a le pouvoir de restaurer une relation mieux que mille discours convenus. Le silence n'est pas un vide : il est une lumière, une respiration offerte à l'autre.

Ne jamais oublier que l'essentiel se cache rarement dans ce qui brille ou ce qui s'exhibe. Il vit dans ce qui respire, dans les gestes minuscules, dans les évidences si proches qu'on ne les voit plus.

Ne jamais oublier que la respiration est le luxe universel. Elle ne s'achète pas, elle ne s'accumule pas, elle ne s'offre qu'au présent. C'est la seule richesse qu'aucune main ne peut nous dérober.

Ne jamais oublier que le temps ne nous appartient pas. Mais il se laisse apprivoiser si l'on consent à l'écouter, à danser avec lui plutôt que de le contraindre.

Si j'étais un métier inventé

Je serais **peintre d'instants invisibles** ...

Une artisan du temps qui dessine l'éphémère ...

Je poserais sur la toile la densité d'une seconde apparemment ordinaire : ce bref moment où l'air s'épaissit, où la lumière change imperceptiblement, où l'on s'aperçoit que la vie se tient là, en suspens.

Je peindrais l'air comme une matière souple, comme le battement discret d'une main posée sur le cœur, pour sentir le passage silencieux du souffle entre les couleurs.

Ce serait un métier inutile pour le commerce — nous ne saurions monnayer la beauté d'un soupir ou la grâce d'un silence partagé. Mais de l'art vital pour les humains, qui parfois oublient qu'ils sont vivants.

Un métier sans diplôme, mais avec une exigence rare : celle d'une présence radicale, entière ...

Un métier qui ne produit rien de tangible, mais qui change tout.

Si j'étais une audace

Je serais celle de dire « **je ne sais pas** » dans un monde obsédé par les réponses immédiates. Une audace minuscule en apparence, mais qui fissure la tyrannie du prêt-à-penser.

Je serais l'audace de me taire quand tout le monde parle, de laisser le silence résonner et révéler ce que l'absence de bruit a à enseigner. Car parfois, c'est le vide qui contient le plus de réponses.

Je serais l'audace de montrer ma fragilité, non comme une faille à réparer, mais comme une force à proposer. Une nudité intérieure qui ne demande rien, si ce n'est d'être reçue telle qu'elle est.

Je serais l'audace de rire quand rien ne s'y prête, de refuser les scénarios écrits d'avance, d'interrompre la logique des évidences par une étincelle inattendue.

Je serais l'audace de ne pas répondre comme prévu, d'accepter l'inconfort de l'inachevé, d'oser dire encore et encore : « **je ne sais pas** » — et laisser le vide, lui, prendre la parole.

Si j'étais un objet utile et beau

Je serais un sablier — mais pas un sablier docile. Le sable n'y coulerait qu'à la demande, comme s'il fallait d'abord un consentement intérieur pour que le temps reprenne son cours.

Je serais cet objet silencieux, à la fois ancestral et contemporain : vestige des anciens et promesse des modernes. Une présence discrète qui rappelle que le temps ne nous appartient pas, mais qu'il se laisse parfois apprivoiser, comme un animal sauvage.

Utile, car je mesure. Mais beau, car je m'offre à l'inutile : regarder le sable s'écouler, contempler l'attente, se laisser ralentir par une chute minuscule et régulière.

Je ne livrerais aucune certitude. J'inviterais plutôt à la question : qu'est-ce qui s'écoule vraiment — le sable, le temps, ou soi-même ?

Je serais fragile et solide à la fois : le verre peut se briser au moindre choc, mais l'idée qu'il incarne résiste à tout.

Compagnon discret de toutes les traversées intérieures, je serais un rappel permanent : la beauté n'est pas dans l'accumulation du temps, mais dans l'art de le regarder passer.

 **Petit bonus :** Si cela vous amuse, vous pourrez après lecture de l'interview, jouer le jeu en répondant aux 6 "Si j'étais". Envoyez-nous votre texte à l'adresse mail info@sophrologie-francaise.com.

Nous ferons paraître régulièrement dans nos newsletters, les "Si j'étais" qui nous ont paru les plus émouvants, les plus cocasses ou les plus beaux.

Page 9 sur 12

La formation continue

Suivre une formation complémentaire permet de revisiter sa pratique, de se questionner, de porter un regard neuf sur ses acquis et d'acquérir des compétences nouvelles et complémentaires pour sécuriser et optimiser ses accompagnements.

École de sophrologie et sophrothérapie
Bordeaux - Strasbourg

Webinaire
Le corps et la philosophie

Animée par Laurence Vanin
docteur en philosophie

Le logo de l'école est une illustration d'un corps humain avec des symboles philosophiques.

Horaires :

- Le 20 janvier de 18 h 30 à 20 h 00
Le corps siège des passions : « génie de l'âme »
- Le 24 février de 18 h 30 à 20 h 00
Le corps et l'âme : un système de pensée
- Le 24 mars de 18 h 30 à 20 h 00
Le corps phénomène : le sujet et l'objet
- Le 28 avril de 18 h 30 à 20 h 00
Le corps, autre et être au monde
- Le 26 mai de 18 h 30 à 20 h 00
Le corps vécu, entre liberté et identité
- Le 9 juin de 18 h 30 à 20 h 00
Le corps technologique et « body plan »

Renseignement & inscriptions Tél. : 05-56-48-03-40
Internet : <http://www.iseba.fr>
E-Mail : isebabx3@gmail.com

Conférences débats "Le corps et la philosophie"

animées par Laurence Vanin

ISEBA Bordeaux et **ESSA Strasbourg** mettent en place à partir du mois de janvier 2026 des conférences débats sur "**LE CORPS EN PHILOSOPHIE**" animées par Laurence Vanin - philosophe et essayiste - docteur en philosophie, auteur de nombreux ouvrages entre autres "Les aventures du MOI" , "L'énigme de la rose", "Cas de conscience", "Le monde, autrui ou moi" et "La sagesse du vivant".

Ces rencontres se dérouleront une fois par mois.

www.iseba.fr

www.essa-strasbourg.fr



Institut de Sophrologie et Sophrothérapie de Paris

Sophrologie et douleur

14 & 15 février 2026

2 jours - 14 heures

Présentiel - Paris

[Plus d'infos](#)

Accompagner la personne hautement sensible

7 & 8 mars 2026

4 jours - 28 heures

Présentiel - Paris

[Plus d'infos](#)

La sophrologie pour développer son souffle créatif

4 & 5 avril 2026

1,5 jours - 10 heures

Présentiel - Paris

[Plus d'infos](#)



Institut Cassiopée

Institut Cassiopée

Les bases de la Relation d'aide

19 - 21 mars 2026

[Plus d'infos](#)

Sophrologie et maternité

5 - 7 juin 2026

[Plus d'infos](#)

Sexualité et thérapie

8 - 10 juin 2026

[Plus d'infos](#)

Cycle essentiel Sophrologie - Relaxation Evolutive

 Du 14 mars 2026 au 20 février 2028

 38 jours 19 modules 304 heures

 Equipe de 10 formateurs

[Plus d'infos](#)

Cycle de spécialisation Psycho-pratiques de Sophrologie-Relaxation

Approches psycho somato corporelles

 Du 23 avril 2026 au 03 octobre 2027

 38 jours 9 modules 304 heures

 Equipe de 6 formateurs

[Plus d'infos](#)

Cycle de spécialisation Breathworks

 Du 16 mars 2026 au 14 mars 2026

 15 jours 5 modules 120 heures

 Par Jean Marie Jobelin

[Plus d'infos](#)

Informations adhérent·es

Préparez la rentrée, annoncez vos ateliers et groupes de pratique !

Depuis sa mise en ligne fin mars 2023, le nouveau site de la S.F.S. reçoit entre 400 et 500 visiteurs par semaine, dont de nombreuses consultations des pages de l'agenda des activités et événements.

Au-delà d'un visuel plus ergonomique et agréable, cette nouvelle version est également plus efficace en termes de référencement, et permet ainsi une **meilleure visibilité de nos annuaires et répertoire d'activités**. Ce qui représente un bénéfice pour nos adhérent·e·s et notre réseau d'écoles de formation.

L'espace adhérent·e vous permet de :

- Mettre en ligne vos annonces d'activités,
- Mettre votre fiche en ligne, si vous êtes abonné·e à l'annuaire,
- Régler votre cotisation et/ou votre abonnement à l'annuaire.

Le secrétariat vous communiquera vos codes d'accès si vous les avez oubliés et vous enverra le manuel d'utilisation qui vous guidera pas à pas.

Société Française de Sophrologie



8 rue des Favorites – 75015 Paris



01 40 56 94 95



www.sophrologie-francaise.com



contact@sophrologie-francaise.com

www.facebook.com/Societe-Francaise-de-Sophrologie
www.instagram.com/societe_francaise_sophrologie
www.linkedin.com/company/société- française-de-sophrologie

Mettre en ligne vos annonces d'activités

Tous les adhérents de la S.F.S., abonné·es ou non à l'annuaire, ont la possibilité d'**ajouter leurs activités de groupe sur l'agenda des événements** :

- les groupes de pratique hebdomadaires
- les stages
- les ateliers ponctuels ou réguliers
- les groupes de supervision si vous êtes superviseur·e
- les séminaires de formation si vous êtes formateur·trice.

Comment utiliser votre espace personnel ?

Connectez-vous puis cliquez sur « **Tableau de bord** », c'est le cœur de votre espace.

Si vous êtes inscrit·e, vous trouverez alors votre **fiche annuaire** pour modifier vos données de contact, ajouter votre photo ou votre site web.

Vous aurez également accès à vos **annonces déjà publiées**, dont vous pouvez proposer à nouveau la publication si elles sont expirées.

Pour publier une nouvelle annonce (atelier, stage, etc), cliquez sur « **Ajouter un événement** ».

N'hésitez pas à alimenter cet agenda en publiant vos annonces d'activités.