



Sophrologue Caycédienne
Clinique
Nelly SEBON

CATALOGUE DES FORMATIONS

À LA CARTE

2026 – 2027

*Sophrologie Caycédienne · Prévention du stress · Troubles du sommeil
Qualité de Vie au Travail · Accompagnement des Aidants*

**LA BIENVEILLANCE ÉMOTIONNELLE ACTIVE
AU SERVICE DE VOTRE QUOTIDIEN**

Certifiée par l'Académie Internationale de Sophrologie Caycédienne, Sofrocay
Spécialisée en neurosciences · Formatrice · Paris 13e

Formatrice partenaire — Association France Alzheimer et maladies apparentées

www.sophrologieparis.fr · 06 84 25 11 87

Biographie & Parcours



Nelly Sebon

Sophrologue Caycédienne Clinique · Spécialisée en Neurosciences

Formatrice partenaire — France Alzheimer et maladies apparentées

Un parcours ancré dans le soin et la transmission

1992 – 2018

Orthophoniste clinicienne pendant plus de 26 années, Nelly Sebon accompagne enfants, adolescents et adultes confrontés à des troubles du langage, de la mémoire et des fonctions cognitives. Cette longue expérience au contact de patients neurologiques et de leurs aidants familiaux et professionnels forgera son regard clinique et sa sensibilité aux maladies neurodégénératives et à leur accompagnement adapté et bienveillant.

2006

Formation à la Sophrologie Caycédienne auprès du Professeur Alfonso Caycedo, créateur de la méthode, puis auprès du Docteur Natalia Caycedo, à l'Académie Internationale de Sophrologie Caycédienne. Une rencontre formatrice qui oriente définitivement sa pratique.

2008 – auj.

Spécialisation en neurosciences appliquées à la sophrologie. Nelly Sebon développe une approche clinique rigoureuse, croisant les apports des neurosciences cognitives avec la pratique sophrologique pour proposer un accompagnement fondé sur des bases scientifiques solides.

2010

Création de sa méthode exclusive : la Bienveillance Émotionnelle Active©, née de l'observation clinique du lien entre régulation émotionnelle, qualité de présence à soi et équilibre psychosomatique.

2015 – auj.

Directrice et formatrice de l'École de Sophrologie Caycédienne de Champagne-Ardenne, ESCCA-Reims, elle développe une pédagogie unique pour accompagner les personnes en reconversion professionnelle et les aidants désirant acquérir le titre de « sophrologue ». Directrice, depuis 2024, de l'Institut Caycedo France, organisme de formation, elle travaille en partenariat étroit avec le Dr Natalia Caycedo. Elle forme des futurs sophrologues en France et contribue au rayonnement de la sophrologie Caycédienne authentique.

2018

Publication du livre « Maladie d'Alzheimer et Sophrologie », ouvrage de référence destiné aux soignants, aux aidants et aux personnes concernées par les maladies neurodégénératives.

2022 – auj.

Formatrice partenaire agréée de France Alzheimer et maladies apparentées. Nelly Sebon intervient dans des programmes de formation destinés aux aidants familiaux, aux auxiliaires de vie, aux équipes soignantes en EHPAD et aux professionnels du secteur médico-social.

Aujourd' hui

Elle reçoit en consultations individuelles au cabinet Paris 13e (rue Bobillot) et propose des accompagnements en visioconférence partout en France et à l'international.

Domaines d'expertise

Neurosciences

Application des neurosciences cognitives à la pratique sophrologique et à l'accompagnement des pathologies neurodégénératives.

Aidants & Alzheimer

Soutien sophrologique des aidants familiaux et professionnels. Formatrice partenaire agréée France Alzheimer.

QVT & Prévention

Prévention du stress, burn-out, troubles du sommeil. Interventions en entreprise et établissements de santé.

Témoignages

Ce que disent ceux qui ont suivi les formations et séances de sophrologie.

“

Nelly est une sophrologue exceptionnelle. Son approche clinique, ancrée en neurosciences, m'a apporté bien plus qu'une relaxation : j'ai compris le fonctionnement de mon stress et appris à agir dessus concrètement.

Jean-Claude P. — Cadre supérieur – Médocine

“

La formation gestion du stress a transformé ma façon d'aborder le travail. Les techniques sont simples, efficaces, et Nelly les enseigne avec une pédagogie remarquable.

Joséphie D. — Directrice RH – Île-de-France

“

J'ai suivi le parcours 4 jours : une vraie transformation. Je repars avec des outils concrets pour mon équipe et une pratique personnelle que j'intègre chaque matin.

Annie V. — Manager – Entreprise de services

“

En tant qu'aidante de mon mari atteint d'Alzheimer, j'étais à bout. La formation de Nelly m'a redonné des ressources que je croyais épuisées. J'ai retrouvé un équilibre.

Marie-France L. — Aidante familiale – Paris

“

La formation sophrologie et sommeil a été une révélation. Je dormais mal depuis des années. Dès la première semaine, mes nuits ont changé. Le protocole du soir fonctionne vraiment.

Julie J. — Infirmière – CHU de Reims

“

Formation QVT très complète. Nelly maîtrise parfaitement son sujet et sait adapter son discours à un public de managers. Je la recommande vivement.

Aurélié V. — Responsable QVT – Groupe bancaire

Les témoignages ci-dessus sont représentatifs des retours recueillis via Médocine et directement auprès des participants aux formations. Les profils ont été anonymisés avec accord.


Catalogue des formations à la carte

Fort d'une expérience clinique de plus de 30 ans, je vous propose des formations **modulaires et personnalisables**, dispensées en présentiel ou en visioconférence, combinables de 1 à 4 jours.








« Chaque individu a sa particularité. S'adapter au plus juste de la personne, de ses attentes et de ses compétences est un des atouts de la pratique de la Sophrologie Caycédienne. »

Sommaire des modules

Module	Thématique	Durée	Public
M1	Découverte de la Sophrologie Caycédienne	1 jour	Tous publics
M2	Gestion du stress & prévention du burn-out	1-2 j	Entreprises / Particuliers
M3	Troubles du sommeil – Retrouver un sommeil réparateur	1-2 j	Tous publics
M4	Engagement dans le groupe & cohésion d'équipe	2 jours	Entreprises / Managers
M5	Qualité de Vie au Travail (QVT) & prévention des risques	2-3 j	RH / Managers
M6	Parcours intégral Bien-être & Performance	4 jours	Entreprises / Établissements de santé
M7	Sophrologie & accompagnement des aidants familiaux	1-2 j	Aidants familiaux / Grand public
M8	Sophrologie & accompagnement des aidants professionnels	1-2 j	EHPAD / Soignants / Médico-social
M9	Alzheimer & maladies neurodégénératives — France Alzheimer	1-3 j	Soignants / Aidants / Familles

 Les modules M7, M8 et M9 s'inscrivent dans le cadre du partenariat avec **France Alzheimer et maladies apparentées**. Ces formations répondent aux référentiels de qualité reconnus par l'association nationale.

Modalités générales

 Lieu	En entreprise (vos locaux), au cabinet Paris 13e ou en visioconférence
 Participants	Groupe de 4 à 12 personnes (format intra) ou individuel
 Prérequis	Aucun prérequis – formations accessibles à tous niveaux
 Certification	Attestation de formation remise à chaque participant
 Accessibilité	Formations adaptables aux personnes en situation de handicap
 Combinaison	Les modules sont combinables et personnalisables sur demande
 Financement	Prise en charge possible par votre OPCO (formations intra-entreprise)

Les modules de formation

M1 · Découverte de la Sophrologie Caycédienne		1 JOUR (7h)
Entreprises	Santé	Particuliers
<p>Objectifs</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Comprendre les fondements de la Sophrologie Caycédienne ▶ Distinguer sophrologie classique et Caycédienne ▶ Expérimenter les premières techniques de base ▶ Identifier ses ressources personnelles de récupération <p>Pédagogie</p> <p>Alternance d'apports théoriques (30%) et de pratiques expérientielles (70%). Travail individuel et en binôme.</p>	<p>Programme</p> <ul style="list-style-type: none"> • Histoire et philosophie (Alfonso Caycedo) • Le schéma corporel sophrologique • Niveau 1 de Relaxation Dynamique • Respiration abdominale, thoracique et complète • Sophronisation de base • Mise en pratique guidée et débriefing <p>À l'issue de la formation</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Pratiquer de manière autonome les techniques de base ✓ Intégrer des pauses ressourçantes dans son quotidien ✓ Mieux connaître son fonctionnement corps-esprit 	

M2 · Gestion du stress & prévention du burn-out		1 À 2 JOURS
Entreprises	Santé	Particuliers
<p>Objectifs</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Comprendre les mécanismes physiologiques du stress ▶ Identifier ses facteurs de stress et signaux d'alerte ▶ Acquérir des outils de régulation émotionnelle ▶ Prévenir l'épuisement professionnel (burn-out) <p>Pédagogie</p> <p>Apports théoriques en neurosciences. Exercices individuels et collectifs. Carnet de bord personnel remis.</p>	<p>Programme</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le stress : définition, stades, neurosciences • Auto-évaluation de son niveau de stress • Techniques de respiration anti-stress • Sophronisation et relaxation dynamique niveaux 1-2 • Visualisation positive et gestion des pensées • Bienveillance Émotionnelle Active© (méthode exclusive) • Construction de son plan personnel de prévention <p>À l'issue de la formation</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Reconnaître et interrompre un épisode de stress aigu ✓ Pratiquer quotidiennement 2-3 techniques de régulation ✓ Poser les bases d'une hygiène émotionnelle durable 	

M3 · Troubles du sommeil – Retrouver un sommeil réparateur

 1 À 2 JOURS

Entreprises

Santé

Particuliers

Objectifs

- ▶ Comprendre les cycles du sommeil et leurs perturbations
- ▶ Identifier les causes psychosomatiques des troubles
- ▶ Maîtriser des techniques pour favoriser l'endormissement
- ▶ Développer un rituel sommeil personnalisé

Pédagogie

Apports scientifiques et pratique. Protocoles audio remis pour usage autonome à domicile.

Programme

- Physiologie du sommeil : cycles et phases
- Troubles courants : insomnie, réveils nocturnes
- Impact du stress et des écrans sur le sommeil
- Sophronisation du soir : protocole d'endormissement
- Relaxation dynamique adaptée au coucher
- Scan corporel nocturne et visualisation de récupération
- Élaboration de son rituel sommeil personnalisé

À l'issue de la formation

- ✓ Appliquer un protocole sophrologique d'endormissement
- ✓ Réduire les pensées nocturnes envahissantes
- ✓ Construire un rituel veille-sommeil adapté

M4 · Engagement dans le groupe & cohésion d'équipe

 2 JOURS

Entreprises

Managers

Objectifs

- ▶ Renforcer la cohésion et la confiance au sein d'une équipe
- ▶ Développer l'écoute active et la communication bienveillante
- ▶ Gérer les tensions interpersonnelles par la sophrologie
- ▶ Cultiver l'engagement et le sentiment d'appartenance

Pédagogie

Dynamique de groupe : plénière, binômes, sous-groupes. Techniques projectives et corporelles. Livret de synthèse remis.

Programme

- Fondamentaux sophrologique de la présence à l'autre
- Exercices de synchronisation et co-régulation
- Communication non-violente et écoute sophrologique
- Gestion des conflits et des émotions en groupe
- Visualisation collective de projet partagé
- Rituels d'équipe : intégrer la sophrologie au quotidien
- Bilan collectif et plan d'engagement de l'équipe

À l'issue de la formation

- ✓ Identifier les ressources collectives de l'équipe
- ✓ Pratiquer des rituels de cohésion en autonomie
- ✓ Réduire les tensions et améliorer la communication

M5 · Qualité de Vie au Travail (QVT) & prévention des risques

 2 À 3 JOURS

RH

Managers

Santé

Objectifs

- ▶ Comprendre les enjeux légaux et humains de la QVT/RPS
- ▶ Évaluer les facteurs de risques psychosociaux
- ▶ Déployer des pratiques de prévention primaire
- ▶ Outiller les managers d'outils concrets et déployables

Pédagogie

Alternance apports réglementaires, cas pratiques et pratique sophrologique. Support de formation complet fourni.

Programme

- Cadre légal : RPS, QVT, obligations employeur (INRS)
- Les 6 facteurs de RPS (modèle Gollac)
- Outils d'auto-diagnostic collectif
- Sophrologie en entreprise : protocoles de prévention
- Prévention burn-out, bore-out et brown-out
- Plan d'action QVT sophrologique
- Animer une séance express (10 min) pour managers

À l'issue de la formation

- ✓ Déployer un programme QVT ancré en sophrologie
- ✓ Animer une séance express de récupération en réunion
- ✓ Identifier les signaux précoces de RPS dans son équipe

M6 · Parcours intégral Bien-être & Performance

 4 JOURS

Entreprises

Santé

Managers

Objectifs

- ▶ Acquérir une pratique sophrologique complète et autonome
- ▶ Intégrer toutes les thématiques en un parcours cohérent
- ▶ Développer le leadership bienveillant
- ▶ Construire un projet personnel et professionnel aligné

Pédagogie

Parcours progressif sur 4 jours. Suivi individuel inclus. Carnet de pratique. Répartition possible sur plusieurs semaines.

Programme

- Jours 1-2 : Modules M1 + M2 (bases + gestion du stress)
- Jour 3 : Modules M3 + M4 (sommeil + cohésion)
- Jour 4 matin : Module M5 (QVT et prévention)
- Jour 4 après-midi : Bilan intégratif & certification
- Niveaux 1 à 3 de Relaxation Dynamique de Caycedo
- Protocole Bienveillance Émotionnelle Active© complet
- Supervision individuelle : entretien 30 min/participant

À l'issue de la formation

- ✓ Maîtriser les 3 niveaux de relaxation dynamique
- ✓ Disposer d'un protocole complet de gestion du stress
- ✓ Initier son équipe à des pratiques de bien-être
- ✓ Repartir avec un plan d'action à 3 et 6 mois

FORMATIONS SPÉCIALISÉES — AIDANTS & MALADIES NEURODÉGÉNÉRATIVES

Formatrice partenaire agréée — France Alzheimer et maladies apparentées

En tant que formatrice partenaire agréée de **France Alzheimer et maladies apparentées**, Nelly Sebon intervient dans des programmes officiels de formation et de soutien aux aidants, avec des protocoles adaptés aux réalités du terrain. Ces formations s'appuient sur son ouvrage de référence « *Maladie d'Alzheimer et Sophrologie* ».

M7 · Sophrologie & accompagnement des aidants familiaux

 1 – 2 ou 3 JOURS

Aidants familiaux

Grand public

Objectifs

- ▶ Comprendre les mécanismes d'épuisement de l'aidant
- ▶ Apprendre à préserver sa santé physique et émotionnelle
- ▶ Acquérir des techniques sophrologiques de récupération
- ▶ Prévenir l'isolement et le deuil blanc de l'aidant

Pédagogie

Pédagogie douce et bienveillante. Petits groupes. Exercices pratiqués en séance. Fiches-outils remises à chaque participant.

Programme

- La réalité de l'aidant : charge physique, émotionnelle, sociale
- Les stades d'épuisement et signaux d'alarme
- Techniques de respiration et de récupération rapide
- Gestion des émotions difficiles (culpabilité, colère, tristesse)
- Sophronisation et ancrage dans le présent
- Lâcher-prise et acceptation : approche sophrologique
- Construction d'un plan de soin de soi au quotidien

À l'issue de la formation

- ✓ Pratiquer des techniques de récupération en autonomie
- ✓ Identifier ses propres limites et les respecter
- ✓ Retrouver l'équilibre entre don de soi et préservation de soi
- ✓ Briser l'isolement en partageant avec d'autres aidants

M8 · Sophrologie & accompagnement des aidants professionnels

 1 - 2 à 3 JOURS

EHPAD / Soins.

Médico-social

Aidants/Professionnels

Objectifs

- ▶ Prévenir l'épuisement professionnel des soignants et auxiliaires
- ▶ Développer une posture de soin bienveillante et durable
- ▶ Acquérir des outils de régulation émotionnelle au quotidien
- ▶ Adapter la sophrologie aux personnes atteintes de maladies neurodégénératives

Pédagogie

Formation professionnelle continue. Alternance apports théoriques et mises en situation. Adaptée aux contraintes institutionnelles.

Programme

- Spécificités de l'accompagnement Alzheimer, Parkinson, DFT, SLA
- Gestion des situations de crise et d'agitation
- Sophrologie adaptée : séances courtes en institution
- Communication non-verbale et présence attentive
- Prévention du burn-out soignant
- Rituel de décompression en fin de poste
- Supervision et analyse de pratique (J2)

À l'issue de la formation

- ✓ Utiliser la sophrologie dans sa pratique professionnelle quotidienne
- ✓ Conduire une séance sophrologique courte (10-15 min) avec un résident
- ✓ Prévenir son propre épuisement par des outils concrets
- ✓ Améliorer la qualité de relation avec le patient

Grille tarifaire indicative


Les tarifs sont donnés à titre indicatif. Chaque intervention fait l'objet d'un **devis personnalisé** selon le format, le nombre de participants, la localisation et les adaptations demandées.

Formations intra-entreprise & institutions (groupe)

Module	Durée	Tarif / jour	Groupe estimé
M1 – Découverte sophrologie	1 jour	À définir	Sur devis
M2 – Gestion du stress / burn-out	1-2 j	À définir	Sur devis
M3 – Troubles du sommeil	1-2 j	À définir	Sur devis
M4 – Cohésion d'équipe	2 j	À définir	Sur devis
M5 – QVT & prévention RPS	2-3 j	À définir	Sur devis
M6 – Parcours intégral 4 jours	4 j	À définir	Sur devis
M7 – Aidants familiaux	1-2 j	À définir	Sur devis
M8 – Aidants professionnels / EHPAD	1-2 j	À définir	Sur devis

Accompagnements individuels & séances

Formule	Durée	Tarif indicatif
Séance individuelle de sophrologie	60 à 90 min	72€ / 90€
Pack découverte (3 séances)	1 x 90 min + 2 x 60 min	234 €
Suivi personnalisé (5 séances)	1 x 90 min + 5 x 60 min	478 €
Formation inter (1 jour, tarif / personne)	1 jour	175 €
Conférence / webinaire thématique	1h30	320 €

 Les formations intra peuvent être prises en charge par votre OPCO. Un dossier de financement peut être préparé sur demande.

Les formations peuvent profiter d'un partenariat avec l'école de Sophrologie Caycédienne de Champagne-Ardenne, ESCCA-Reims, organisme référencée Qualiopi

Construisons votre parcours ensemble

Chaque organisation, chaque individu est unique. Je vous propose un **entretien préalable gratuit** pour comprendre vos besoins et co-construire le parcours le plus adapté.

Les 4 étapes d'une collaboration

1

Entretien découverte

Échange gratuit de 30 min (téléphone ou visio) pour cerner vos besoins et orienter vers le(s) module(s) les plus pertinents.

2

Proposition sur mesure

Programme personnalisé et devis détaillé sous 48h. Ajustements possibles selon vos retours.

3

Validation & logistique

Signature de la convention. Préparation du matériel pédagogique adapté à votre public.

4

Formation & suivi

Intervention sur site ou en visio. Questionnaire de satisfaction. Suivi post-formation disponible.

Catalogue non contractuel – Tarifs et programmes susceptibles d'évoluer. Dernière mise à jour : Avril 2025.



Sophrologue Caycédienne
Clinique
Nelly SEBON

Certifiée par l'Académie Internationale de Sophrologie Caycédienne
Spécialisée en neurosciences · Formatrice · Paris 13e

Formatrice partenaire — France Alzheimer et maladies apparentées

 06 84 25 11 87

 www.sophrologieparis.fr

 100 Rue Bobillot – Paris 13^e

 sebonnelly@sophrologieparis.fr

 Visioconférence disponible

N° Siret : 389 130 725 00036

N° Formateur 11 757001675, préfet de Paris

Ne vaut pas agrément d'état