



## FORMATION PROFESSIONNELLE

### EN SOPHROLOGIE

L'institut de Sophrologie Humaniste/Jacqueline Baudet vous propose ses activités de formation professionnelle au métier de sophrologue.

Membre de la FEPS - Fédération des écoles Professionnelles en Sophrologie - l'Institut veille à ce que le contenu des formations soit en adéquation avec les préconisations données par les Etats Généraux de la Formation en Sophrologie initiés par la FEPS, la SFS (Société Française de Sophrologie) et le SSP (Syndicat des Sophrologues Professionnels).

#### Cette formation s'adresse :

- ✚ aux personnes qui souhaitent acquérir un métier ;
- ✚ aux personnes qui envisagent une nouvelle orientation professionnelle ;
- ✚ aux professionnels qui souhaitent acquérir une nouvelle compétence pour dynamiser leur profession initiale : santé, relation d'aide, pédagogues, éducateurs, enseignants, travailleurs sociaux, coach, entraîneurs sportifs, responsables d'entreprise, cadres.

**C'est une formation "expérientielle" ce qui signifie que l'apprenti sophrologue expérimente et s'approprie les techniques sophrologiques qu'il sera amené à proposer dans le cadre de sa profession. Une part de la formation est dédiée à la relation avec la personne, elle aussi expérientielle.**

L'objectif de la formation est de former des sophrologues capables de permettre aux personnes de vivre leurs propres changements, de résoudre par eux-mêmes leurs propres problématiques, mais en les « accompagnant », parce que personne ne peut apprendre seul, ni grandir seul ou se construire seul, c'est un travail en interaction avec les autres. Le savoir être y est donc tout aussi important que le savoir et le savoir-faire.

C'est la sophrologie qui est le support de cet accompagnement. La formation dure deux années pendant lesquelles non seulement sont apprises les techniques sophrologiques mais surtout elles sont expérimentées par le sophrologue en devenir. Le créateur de la sophrologie annonce clairement que l'expérience est la base de l'apprentissage. Le corps apprend autant que l'esprit. Et c'est de cette compétence développée que va s'exercer l'accompagnement.

Un sophrologue professionnel formé à l'ISH est un être d'expériences. Celles qu'il a faites au cours de sa formation. Et il s'agit bien d'expérimenter la sophrologie, non pas de la comprendre ou de l'observer (même si ces deux étapes arrivent à un moment ou un autre)

Sa richesse professionnelle est dans le vécu de toutes les expériences et dans sa capacité à en éclairer sa propre pratique. L'expérience étant, bien sûr, totalement personnelle.

C'est dans cet esprit que l'institut propose :

### Une formation au métier de sophrologue

L'enseignement respecte les bases théoriques et techniques élaborées par le créateur de la sophrologie le Pr. A. Caycedo.

Une équipe plurielle de cinq intervenants réguliers transmet la sophrologie de manière ouverte, diversifiée et pratique. Tous sophrologues, ils possèdent une solide expérience professionnelle. Nos sophrologues / formateurs privilégient la pratique et le vécu. Leur démarche est dans une transmission claire et concrète des données théoriques.

### Elle se définit comme suit :

Une 1ère année de 288 heures. Après évaluation elle ouvre à la deuxième année et au stage de 12 heures.

Une 2ème année de 165 heures validée par le diplôme ISH, qui autorise à exercer pleinement le métier de Sophrologue dans le cadre et les limites de ses compétences.

Pour obtenir la validation le stagiaire devra avoir suivi la totalité des cours, des enseignements dirigés, des co-animations, animé un stage, rendu son rapport de stage. L'équipe pédagogique pourra alors statuer collectivement sur la date de remise du titre.

## Conditions d'inscription et tarifs

Il est demandé aux candidats, un curriculum vitae avec photo, une lettre de motivation et un entretien préalable à l'inscription avec un formateur de l'école. La formation requiert un niveau IV. Les cas particuliers seront étudiés en fonction du dossier présenté. Une expérience préalable de la sophrologie est vivement recommandée.

### COUT TOTAL DE LA FORMATION : 6 569 euros

Si vous êtes salarié d'un établissement ou d'une entreprise, vous pouvez bénéficier des avantages offerts par la loi sur la formation permanente et demander une prise en charge en constituant un dossier de convention.

### TARIF PRISE EN CHARGE : 7 928 euros

Le tarif comprend les cours présentiels, les entraînements en sophrologie, les photocopies, la documentation remise dans le cadre de la formation, la supervision du stage et l'assurance "responsabilité civile" quand vous animerez.

## Informations pratiques

Le nombre des participants est limité à 18 personnes pour une meilleure pédagogie.

Un dossier de cours théoriques et d'exercices sont fournis.

## La Fédération Ecoles Professionnelles en Sophrologie (F.E.P.S.) [www.feps-sophrologie.fr](http://www.feps-sophrologie.fr)

La FEPS était à l'origine une Coordination d'Écoles Professionnelles en Sophrologie (CEPS) créée par 4 directeurs qui ont voulu faire avancer la reconnaissance du métier de sophrologue.

La première étape a été de structurer et d'harmoniser la durée du cursus de formation (400 heures minimum sur 2 ans) puis d'initier la création du syndicat des sophrologues professionnels (SSP) pour répondre aux exigences de nos interlocuteurs institutionnels (DGEFP, ministères du travail et des finances...).

En 2009, en partenariat avec la Société Française de Sophrologie (SFS) et le SSP, la CEPS a été à l'origine des premiers Etats Généraux de la Formation en sophrologie.

Aujourd'hui, la FEPS regroupe 14 centres de formation en sophrologie, toujours plus motivées par la qualité de l'enseignement, par le sérieux et la compétence des praticiens qu'elle forme et par les avancées du processus de professionnalisation des sophrologues.

Cette synergie se fait en préservant l'identité et les spécificités de chaque école dont les programmes, les orientations ou la pédagogie peuvent différer les unes par rapport aux autres.

**La FEPS, c'est aussi tous les 2 ans en alternance la réalisation d'un congrès et d'une université d'été.**



## Formation professionnelle en sophrologie

### Programme de formation

L'Institut de Sophrologie Humaniste/Jacqueline Baudet (ISH), R.C.S Lille, exerce une activité de formation professionnelle au métier de sophrologue.

Siret : 533 972 956 - Déclaration d'activité : 31 59 08836 59 (ne vaut pas agrément de l'état)

03 59 51 63 74 - 06 78 05 39 76 / sophrolille@gmail.com



L'école est membre de la FEPS (Fédération des Écoles Professionnelles en Sophrologie).

La formation a pour objectif l'obtention du titre de sophrologue, permettant d'exercer la sophrologie soit professionnellement, soit en activité complémentaire ou parallèle, dans différentes structures d'exercice existant (micro-entreprise, libéral, associations...).



La formation est labellisée FAC (Facilitateur en Acquisition de Compétence) par l'organisme I.CERT.



Elle est également référencée au DATADOCK pour les organismes financeurs.

**Prérequis** : C'est une formation ouverte à toute personne majeure, d'un niveau IV ou plus (BAC conseillé), après avoir déposé un dossier comportant un CV, une lettre de motivation et avoir eu un entretien avec un membre de l'équipe pédagogique. Une expérience préalable de la sophrologie est vivement recommandée. Cette expérience, après évaluation peut donner droit à une dispense d'entraînements dirigés.

*Il est à considérer que c'est une formation professionnelle à la sophrologie, en aucun cas un lieu de développement personnel ou de thérapie.*

La formation se déroule à Lille, 127 boulevard de la Liberté. Elle se déroule en deux années se décomposant en une première année dite fondamentale, et une deuxième année dite professionnelle. Les groupes de formation sont de 18 élèves, un minimum est requis pour démarrer une promotion.

**Horaires** : Les journées de cours sont de 8h, ils commencent à 9h et finissent au plus tard à 18h30 (le dernier jour 17h30), Il est important d'être à l'institut 1/4 d'heure avant de début de la journée.

## Le cycle fondamental : 288 heures

Composée de 36 journées de présence aux cours (12 sessions de 3 jours) à réaliser dans l'ordre du calendrier.

La formation est dite "expérientielle", elle s'articule autour de la mise en situation de la personne. Elle repose sur la pratique, un enseignement théorique et méthodologique et des évaluations formatives.

C'est une année "généraliste" au cours de laquelle sont acquises les compétences de base nécessaires et suffisantes pour l'animation de séances de sophrologie. Une évaluation écrite sur la théorie sophrologique et une animation de séance clôture cette première année. Une attestation de Fin de Cycle Fondamental est délivrée à l'issue de cette année par l'Institut de Sophrologie Humaniste.

**Un temps de travail et d'intégration personnel** par la lecture, l'entraînement, et le travail de recherche complète cette première année. Ce temps de travail est d'environ 300 heures (soit le même temps que le temps de formation) pour un investissement réel de l'apprenti sophrologue.

Une équipe pédagogique diversifiée enseigne la sophrologie. C'est un enseignement ouvert aux courants qui la composent, tout en respectant la méthodologie du créateur de la sophrologie.

À l'issue de la première année selon les résultats de la supervision de cette année, et pendant la deuxième année chaque élève réalise un **stage d'application de 12 séances** (mise en situation professionnelle).

## Le cycle professionnel : 165 heures

Cette année permet d'approfondir les connaissances professionnelles, d'adapter la méthode et les techniques à des publics spécifiques et de choisir un domaine de spécialisation.

Elle est composée de sept séminaires de formation de trois jours. Le dernier est un séminaire d'évaluation des compétences professionnelles. Chaque élève répond à une évaluation écrite et à une mise en situation pratique devant un jury composé d'un directeur d'école et d'un formateur. Elle se fait selon les critères définis par la Fédération des Écoles Professionnelles en Sophrologie.

**Quatre domaines de compétences seront ainsi évalués :**

- ✚ Domaine de compétence n°1 : Analyser la demande du client,
- ✚ Domaine de compétence n°2 : Élaborer et définir un protocole de pratique,
- ✚ Domaine de compétence n°3 : Animer la séance de sophrologie,
- ✚ Domaine de compétence n°4 : Gérer les moyens professionnels.

La formation se clôture, après évaluation de ces deux années par le **DIPLOME DE PRATICIEN EN SOPHROLOGIE** (délivré par l'ISH).

Pour l'obtention du diplôme ISH de Sophrologue, le stagiaire devra avoir suivi la totalité des cours, des enseignements dirigés, des coanimations et rendu son rapport de stage. L'équipe pédagogique pourra alors statuer collectivement sur la remise du titre. Ce titre devra être demandé dans les deux ans maximums après le dernier stage de la formation. Au-delà, une réactualisation sera demandée au stagiaire.

**Un temps de travail et d'intégration personnel** par la lecture, l'entraînement, et la rédaction du rapport de stage complète cette seconde année. Ce temps de travail est d'environ 165 heures.

## Equipe pédagogique

- ✚ **Jacqueline BAUDET**, formatrice et fondatrice de l'Institut de Sophrologie Humaniste de Lille. Sophrologue certifiée (CEPS), certifié en Approche Centrée sur la Personne, maître praticien en PNL.
- ✚ **Stéphane GIRAUDEAU**, co-directeur, Sophrologue praticien diplômé de l'Institut de Sophrologie de Rennes (FEPS), formateur, sophrologue en cabinet et en entreprise.
- ✚ **Cécile LEBAS** formatrice Sophrologue praticien, diplômée de l'Institut de Sophrologie de Paris, DU de sophrologie Lille, Formatrice en éducation pour la santé sophrologue en cabinet et en entreprise.
- ✚ **Jean-Marie ROQUET**, Sophrologue praticien, diplômé de l'Institut de Sophrologie de Rennes (FEPS). Responsable et formateur du Centre de Relaxation Non Verbale (RNV).
- ✚ **Elvire PREVOT**, formatrice, Sophrologue praticien, diplômée de l'Institut de Sophrologie Humaniste (FEPS), sophrologue en cabinet, Superviseur, Intervenante en entreprise.
- ✚ **Laurie ALET**, Sophrologue praticien, diplômée de l'Institut de Sophrologie Humaniste (FEPS), Formateur intervenant en entreprise. Sophrologue en cabinet
- ✚ **Anne Claude PENALBA**, Sophrologue praticien, diplômée de l'Institut de Sophrologie Humaniste (FEPS), Formateur intervenant en entreprise. Sophrologue en cabinet.
- ✚ **Baptiste OZEEL**, formateur, Sophrologue praticien, diplômé de l'Institut de Sophrologie Humaniste (FEPS). Sophrologue en cabinet.

*Cette liste n'a pas de caractère contractuel, l'Institut se réserve le droit de la modifier dans l'intérêt même de la formation.*

## Outils pédagogiques

Des documents écrits (fiches méthodologiques, documentation, fiches d'auto-évaluation...), des bibliographies sont proposés aux élèves. Avec l'accord du formateur et uniquement à des fins personnelles les cours peuvent être enregistrés par les élèves.

## Pédagogie

L'expérience étant la base de la formation, les sophrologues professionnels/formateurs dirigent et accompagnent dans la découverte, l'intégration des données et la mise en situation, les élèves. Ainsi chaque élève bénéficie du savoir-faire et du savoir être des formateurs.

Des exposés et des échanges sur les questionnements et les expériences sont partagés ponctuellement pendant toute la formation. La formation se fait en groupe et le groupe bénéficie des expériences et questionnements de chacun. Trois fiches de travail, sont demandées au cours de la première année en fonction de l'évolution de la formation.

Un entraînement personnel entre les sessions, des évaluations et une mise en situation par le stage obligatoire, font partie de la formation. À l'issue de la formation chaque élève a animé devant ses pairs et ses formateurs au moins trois séances complètes de sophrologie.

Le stage formalise l'apprentissage et le rapport qui le suit a pour objet d'observer et d'analyser une mise en pratique de l'apprentissage.

Le dernier séminaire de la première année, est un séminaire de supervision formative, le dernier séminaire de la deuxième année est un séminaire d'évaluation professionnelle. Ces séminaires sont obligatoires.

Chaque élève émerge à la demi-journée sa présence à la totalité de la formation. Si pour des raisons graves il ne pouvait être présent à un séminaire il lui sera proposé de suivre le même séminaire dans une autre promotion dans l'année qui suit et avant la dernière évaluation.

**La formation apporte toutes les compétences théoriques, techniques et pratiques qui permettent au sophrologue de se définir comme un professionnel à part entière. Les relaxations, les techniques spécifiques, la démarche phénoménologique et l'écoute active en sont les points clefs.**

**LA FORMATION EST COMPATIBLE AVEC UNE ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE**



### Programme du cycle fondamental : 288 heures

#### Première session : PRÉPARATOIRE *Les principes de base et techniques clef de la sophrologie*

De Platon à la phénoménologie, du yoga au bouddhisme s'enraciner dans le fondement de la sophrologie. Pour commencer les bases théoriques de la sophrologie, ses principes et lois, sa spécificité, ses techniques clefs. Apprendre à écouter le langage du corps : la sensation. Aller à la rencontre de la respiration, de l'ancrage. Faire connaissance avec le groupe de formation, comprendre l'intérêt du feed-back. Le groupe d'entraînement en sophrologie.

#### Deuxième session : PREMIER DEGRÉ *Ou le corps que l'on a.*

Le 1er degré de la sophrologie, relaxations dynamiques et "techniques spécifiques". Rencontre avec le corps que l'on a, le schéma corporel. La sensation et la concentration ou l'aptitude à être dans le présent, en faire un apprentissage. Entrer dans sa réalité, expérimenter la somatisation positive. Expérimenter les premières relaxations actives. Notions d'anatomie et de biologie.

#### Troisième session : DEUXIÈME DEGRÉ *Ou le corps que l'on est. La phénoménologie.*

Une première journée consacrée à la phénoménologie, base philosophique de la méthode. Puis la rencontre du 2eme degré de la relaxation dynamique. La conscience du corps que l'on est, de l'esprit illimité, découverte des capacités de la conscience. La sensorialité et le contact avec le monde. Théorie. Première rencontre avec la dimension existentielle de la sophrologie.

#### Quatrième session : HISTOIRE DE LA SOPHROLOGIE, RESPIRATION. TROISIÈME DEGRÉ *Et faire l'expérience de la totalité.*

Une journée consacrée à l'histoire de la sophrologie en prenant le fil conducteur de la respiration. Puis la relaxation dynamique du 3eme degré. Se rassembler et allier les deux premiers degrés dans la présence, l'intériorité et le silence, le corps et l'esprit. "Oublier de se prendre la tête", surmonter l'habitude de l'identification, ne pas faire l'effort de vouloir, devenir "témoin". Retrouver ses aptitudes, se nourrir des expériences vécues, se relier au passé. Théorie.

#### Cinquième session : QUATRIÈME DEGRÉ *Le sens et les valeurs. METHODOLOGIE*

La relaxation dynamique du 4eme degré pour rencontrer son lien au monde. La dimension existentielle de la sophrologie, la recherche de sens, ce qui nous place dans notre environnement, dans le monde, "individu complet". Degré de la totalité et de la théorie des valeurs de la conscience. Puis une journée de méthodologie, pour mettre en sens ces quatre degrés.

#### Sixième session : LES TECHNIQUES DE FUTURISATION ET LE TERPNOS LOGOS

Deux journées pour orienter la conscience vers les projets. Découvrir et activer ses capacités. Apprendre à se créer un futur en développant une démarche positive, en devenant responsable et acteur. Puis une journée sur le *terpnos logos* notre langage sophrologique.

### Septième session : LES TECHNIQUES DE PRÉTÉRISATION ET L'ALLIANCE.

Deux journées pour orienter la conscience vers le passé. Reconquérir ressources et capacités, prendre de la distance, quitter l'identification. Avoir un autre regard sur nos histoires. Puis une journée sur l'alliance et l'écoute, base de l'accompagnement sophrologique.

### Huitième session : LES TECHNIQUES TRIDIMENSIONNELLES ET MÉTHODOLOGIE

Une journée pour rendre présentes les valeurs. Puis deux journées pour pratiquer et expérimenter les techniques utilisées. Mettre du sens dans l'ensemble des techniques du premier, deuxième, troisième et quatrième degré, pour continuer de s'approprier la méthode.

### Neuvième session : Se mettre en pratique sophrologique. LE TERPNOS LOGOS, MÉTHODOLOGIE ET ENTRAÎNEMENTS DIRIGÉS.

Encore une journée sur le *terpnos logos*, puis dernière journée de méthodologie et d'entraînement dirigé. Si besoin, revoir l'ensemble des degrés, ces deux journées sont une réponse aux demandes de révision ou d'approfondissement des élèves. Le séminaire se compose principalement de pratiques.

### Dixième session : CRÉATIVITÉ Et l'expérience du « flux ».

Être créatif que cela signifie-t-il en sophrologie ? Trois journées pour explorer sa créativité autour du corps, du mouvement, de la sensorialité et dans le *terpnos logos*, une approche très « sophrologie ». Ces journées sont basées sur les apports de la psychologie positive.

### Onzième session : PÉDAGOGIE ET PROJET SOPHROLOGIQUE Apprendre à accompagner.

Transmettre, avant de "soigner" c'est être dans la prévention. Prévoir c'est avoir un projet, pour le sophrologue c'est accompagner dans la globalité de la personne. Élaborer, définir un protocole, en accord avec la personne, favoriser son investissement dans son projet, la rendre autonome et surtout envisager la globalité de qui est en demande.

### Douzième session : SUPERVISION DES CONNAISSANCES Pour faire le point sur les acquisitions de l'année

Mise en situation professionnelle avec un regard particulier sur la qualité d'accompagnement de l'apprenti-sophrologue. Travail sur table de deux heures. Animation de séances. Fin de la première année. Bilan et préparation du stage

#### Promotion 28 - 1<sup>ère</sup> année :

- ✓ 1<sup>ère</sup> session : 20/21/22 novembre 2020
- ✓ 2<sup>ème</sup> session : 11/12/13 décembre 2020
- ✓ 3<sup>ème</sup> session : 15/16/17 janvier 2021
- ✓ 4<sup>ème</sup> session : 19/20/21 février 2021
- ✓ 5<sup>ème</sup> session : 19/20/21 mars 2021
- ✓ 6<sup>ème</sup> session : 16/17/18 avril 2021
- ✓ 7<sup>ème</sup> session : 14/15/16 mai 2021
- ✓ 8<sup>ème</sup> session : 11/12/13 juin 2021
- ✓ 9<sup>ème</sup> session : 9/10/11 juillet 2021
- ✓ 10<sup>ème</sup> session : 27/28/29 août 2021
- ✓ 11<sup>ème</sup> session : 24/25/26 septembre 2021
- ✓ 12<sup>ème</sup> session : 15/16/17 octobre 2021

## Deuxième année du cycle : 165 Heures

### STAGE DE MISE EN SITUATION PROFESSIONNELLE

A l'issue de la 1<sup>ère</sup> année débute le stage de mise en situation professionnelle, validé par un rapport et une soutenance en public. C'est un temps fort de la formation pour le sophrologue en devenir.

#### Treizième session : **SAVOIR ÉCOUTER Pour renforcer sa posture d'accompagnant**

Si voir n'est pas regarder, entendre n'est pas écouter. Une écoute éduquée selon les principes de Rogers, empathie, congruence et bienveillance qui nous permet de "prendre de la distance" par rapport à nos propres représentations, émotions et croyances.

#### Quatorzième session : **DES EMOTIONS POUR ETRE ADAPTE ET EFFICACE**

Langage du corps et moyen d'adaptation, les émotions sont une merveilleuse composante de notre personne. Elles sont bien souvent vécues comme gênantes, parasitantes voire limitantes ou "mauvaises". La sophrologie permet de se désidentifier de l'émotion, de la vivre pleinement et d'en prendre toutes les nuances et les messages.

#### Quinzième session : **LE STRESS ET SON ACCOMPAGNEMENT EN SOPHROLOGIE**

Un grand classique ! Domaine de "prédilection" de la sophrologie une approche du stress dans ses enjeux biologiques, et comportementaux. Ses effets sur la santé globale et l'approche sophrologique pour en limiter les effets.

#### Seizième session : **CONSTRUIRE SON IDENTITÉ PROFESSIONNELLE**

Si le métier de sophrologue est « généraliste », le style du sophrologue est singulier. Aller à la rencontre de sa singularité pour proposer une pratique de la sophrologie qui tient autant compte de la méthode que des aspirations profondes du sophrologue. Ce séminaire aborde autant le cadre de la pratique que la rencontre avec ses « pépites » personnelles.

#### Dix-septième session : **LE SOMMEIL**

Un autre grand classique. Approche biologique et techniques adaptées à cette problématique.

#### Dix-huitième session : **LA POSTURE D'ÉCOUTE**

Trois jours pour « travailler » plus en profondeur son écoute, ce que l'on entend et comment on entend. Ce séminaire sera aussi l'occasion d'évaluer le domaine de compétence n°1 : l'écoute.

#### Dix-neuvième session : **EVALUATION ET BILAN DE FIN DE FORMATION.**

Travail sur table de 3 heures. Mise en situation professionnelle avec un regard particulier sur la pratique en lien avec le lieu d'application choisi par l'apprenti sophrologue. Un entretien d'une heure vient compléter cette fin de formation avant l'obtention du titre.

N. B. Le stage est commencé avant ce séminaire et le rapport est nécessaire pour l'obtention de la validation.

### Promotion 28 – 2<sup>ème</sup> année :

- ✓ 13<sup>ème</sup> session : 3/4/5 décembre 2021
- ✓ 14<sup>ème</sup> session : 28/29/30 janvier 2022
- ✓ 15<sup>ème</sup> session : 4/5/6 mars 2022
- ✓ 16<sup>ème</sup> session : 8/9/10 avril 2022
- ✓ 17<sup>ème</sup> session : 3/4/5 juin 2022
- ✓ 18<sup>ème</sup> session : 26/27/28 août 2022
- ✓ 19<sup>ème</sup> session : 7/8/9 octobre 2022

**Si pour des raisons exceptionnelles les dates des séminaires peuvent changer, l'intégralité du programme sera respectée, et nous vous avertirons au plus tard 10 jours à l'avance du report et des nouvelles dates proposées.**



Institut de  
**Sophrologie Humaniste**



Jacqueline Baudet

127 boulevard de la Liberté – 59000 Lille  
03 59 51 63 74 - 06 78 05 39 76  
<http://www.ish-lille.com> – [sophrollille@gmail.com](mailto:sophrollille@gmail.com)

## MODALITES FINANCIERES

Le coût de la formation est de **6 569 euros** pour les deux années du cycle en financement personnel (7 928 euros en prise en charge).  
Soit 453 heures en présentiel à 14,50 euros de l'heure.

Vous pouvez régler la formation dans sa totalité au départ ou l'échelonner suivant l'une de ces propositions :

- 1 acompte de 569 euros et 24 mensualités de 250 euros
- ou : 1 acompte de 305 euros et 24 mensualités de 261 euros
- ou : 1 acompte de 299 euros et 30 mensualités de 209 euros

NB : dans toute situation particulière un arrangement amiable prévaudra sur la règle proposée.