



Programme de la formation en Manu-relaxation

OBJECTIFS

- Acquérir des techniques de relaxation et de massage bien-être
- Devenir un professionnel de la relaxation bien-être

METHODE

La méthode s'appuie sur des cours théoriques et pratiques.

PRIX ET NOMBRE D'HEURES

La formation s'effectue sur 200 heures soit **25 jours** de formation (hors pratique d'entraînement personnel et en groupe).

Le prix de base pour la totalité de la formation en manu-relaxation (soit pour le nombre d'heures indiqué ci-dessus) est de **3 240 €**.

Il est accordé une réduction pour les personnes réglant leur formation à titre individuel. Le montant de la formation est alors de :

- 2 510 € pour un règlement en une fois
- Pour un règlement échelonné (constitution d'un échancier à l'inscription)
Moins d'un an 5%, plus d'un an 10%

Les frais d'inscription de 65 € sont à rajouter.

ENTRAINEMENT

Afin de se familiariser et d'acquérir les réflexes de relaxation et la pratique des techniques de massage, il est nécessaire d'effectuer des heures d'entraînement.

VALIDATION DES ACQUIS

Pendant la formation, l'élève est suivi par les formatrices. Les stagiaires sont mis en situation tout au long de la formation. Un examen professionnel est organisé en fin de cycle. Un bilan relatant par écrit le vécu du stagiaire finalise ce cycle de formation. Ce bilan est remis à la responsable de la formation.

CERTIFICAT PROFESSIONNEL

L'obtention du certificat professionnel est subordonnée à :

- Un suivi de toutes les heures de formation, d'entraînement ainsi que la réalité d'un travail personnel
- La validation du bilan par l'équipe de formation
- La réussite de l'examen professionnel

PRE-REQUIS

Pour effectuer la formation en manu-relaxation, aucun pré-requis n'est demandé.

PROGRESSION DE LA FORMATION

La formation s'effectue au rythme de chacun.

A l'issue de la formation en manu-relaxation, vous aurez accès à toutes les formations complémentaires.

CONTENU

Modules d'enseignement

Accueil et bases de la relaxation (module AR1) : (8h)

- Installation de l'espace
- Accueil des personnes
- Préparation du relaxologue : centrage et enracinement
- Les différentes phases de la relaxation

Sensations et perceptions (module BR1) : (8h)

- Définitions
- Mécanismes et transmetteurs
- Expérimentations des ressentis

Racines et détente (module CR1) : (24h)

- Notion d'enracinement
- Racines et symboles
- La couleur rouge intégrée à la relaxation
- Enracinement et centrage
- Etre dans son axe

Respiration et détente (module DR1) : (8h)

- Le mécanisme de la respiration
- Les différentes manières de respirer
- La respiration et son symbolisme
- Respiration à 4 temps

Les différentes techniques de relaxation (module ER1) : (24h)

- Le training autogène de Schultz
- Vittoz
- Jacobson

Lâcher-prise (module FR1) : (8h)

- Notion et définition du lâcher-prise
- Expérimentation du lâcher-prise
- Entraînement et exercices de relaxation appropriés

Gestion du stress (module GR1) : (8h)

- Mécanisme du stress, modification biologiques et manifestations comportementales
- Echelle de Holmes et Roche
- Excès de stress et conséquences
- Exercices de relaxation pour évacuer et gérer le stress

Notions de sophrologie (module HR1) : (8h)

- Historique, origines et fondements de la sophrologie
- Ses différents courants
- Le 1^{er} degré de relaxation dynamique
- Etats et niveaux de conscience

Automassage (module IR1) : (8h)

- Diverses techniques d'automassage
- Apprendre à se reconnecter à son corps
- Découverte et pratique
- Automassage bien-être

L'espace vital (module JR1) : (8h)

- Définition et fonctionnement
- Limites et point de repères
- Exercices d'application

L'Art dans la relaxation (module KR1) : (8h)

- Développement de la créativité
- L'Art comme moyen de détente physique et mentale
- L'Art pour manifester son potentiel et se l'approprier

Déroulement des séances (module LR1) : (8h)

- Poser un cadre
- Séance collective
- Séance en individuel
- La déontologie
- Mise en situation

Les émotions (module MR1) : (8h)

- Les émotions de base : les repérer, les distinguer et les observer pour les gérer
- Emotion et sentiment
- Cycle de vie d'une émotion
- Les émotions de substitution, différées et réprimés

Anatomie et physiologie (module PR1) : (8h)

- La représentation du corps et de son fonctionnement
- Vocabulaire spécifique à l'anatomie, nommé les parties du corps
- Les tissus
- Les organes
- Les systèmes
- Relaxation de base, la digestion, la circulation

Massage Californien (module AM1) : (24h)

- Massage et détente corporelle
- Longs mouvements lents et fluides
- Utilisation d'huile

Massage Suédois (module BM1) : (24h)

- Technique de massage dynamique et tonifiant
- Allier douceur et fermeté

Massage au bol Kansu (module CM1) : (8h)

- Massage traditionnel indien sur la plante des pieds