



## Programme de la formation en Relaxation

### OBJECTIFS

Les objectifs de la formation en relaxation sont :

- D'apprendre à relaxer et détendre le corps et le mental au quotidien
- D'acquérir une capacité à gérer les stress
- De découvrir et de s'appropriier différentes techniques individuelles et collectives de relaxation
- D'animer des séances individuelles et collectives de relaxation
- D'acquérir des connaissances théoriques et pratiques en relaxation pour un réinvestissement professionnel

### METHODE

Des modules de théorie sont mis en place pour permettre d'assimiler et comprendre la méthode proposée.

Le stagiaire expérimente la relaxation, vit la séance et partage son vécu avec les stagiaires du groupe. Le stagiaire s'entraîne pour s'approprier la méthode et acquérir le savoir-faire afin de pratiquer la relaxation.

### PRIX ET NOMBRE D'HEURES

La formation s'effectue sur 160 heures soit **20 jours** de formation.

Le prix de base pour la totalité de la formation en relaxation (soit pour le nombre d'heures indiqué ci-dessus) est de **2 510 €** auquel il faut rajouter des heures d'entraînement personnel et en groupe.

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

- 1 840 € 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 familiariser et d'acquérir les réflexes de relaxation et la pratique des techniques de bien-être, il est nécessaire d'effectuer des heures d'entraînement.

## VALIDATION DES ACQUIS

Pendant la formation l'élève est suivi par l'équipe de formation. Les stagiaires sont mis en situation tout au long de l'année. 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 et 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

Aucun prérequis n'est demandé pour la formation en relaxation.

## PROGRESSION DE LA FORMATION

La formation s'effectue au rythme de chacun.

A l'issue de cette formation, vous avez accès à la formation de praticien psychocorporel.

## CONTENU

### Modules d'enseignement

#### Accueil et base 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, modifications biologiques et manifestations comportementales
- Echelle du Holmes et Roche
- Excès de stress et conséquences
- Exercices de relaxation pour évacuer et gérer le stress

### Notion de sophrologie (module HR1) : (8h)

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

### Auto-massage (module IR1) : (8h)

- Diverses techniques d'auto-massage
- Apprendre à se reconnecter à son corps
- Découverte et pratique
- Auto-massage et bien-être

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

- Définition et fonctionnement
- Limites et points de repères
- Exercices d'applications

### 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 de 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 réprimées

### Principe masculin et féminin (module NR1) : (8h)

- Le yin et le yang, connaître leur symbolique
- L'anima et l'animus, définition et mécanisme
- Identifier les deux principes, les développer et les harmoniser

### La puissance du mental (module OR1) : (8h)

- La méthode Coué et l'auto-suggestion consciente
- Différence entre pensée magique et pensée positive
- L'impact du mental sur notre corps, notre comportement, notre avenir
- Reprogrammer notre vie à partir de la pensée positive
- Se fixer des buts réalistes et constructifs
- Se donner les moyens de choisir consciemment une vie riche et créative

## 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