

RELAXATION DE BASE

La relaxation de base allie l'apprentissage de techniques mobilisant le corps et le mental, à partir d'exercices respiratoires, de détente musculaire, de mouvements corporels, de visualisation et d'utilisation de ses capacités d'attention, de concentration et d'imagination.

L'expérience du ressenti vécu dans son corps et dans sa conscience est aussi une partie importante du processus et permet une exploration de ses sensations, de ses perceptions et de ses sentiments pour se réapproprier son schéma corporel et un sentiment d'unité intérieure.

Enfin, les prises de conscience sont toujours orientées vers le positif vécu et les bénéfices obtenus après chaque séance.

DUREE

63 heures sur 4 mois

- 4 jours de formation : 28 heures - Stage pratique de 30 séances + supervision : 35 heures

OBJECTIFS

- Découvrir et pratiquer différentes techniques de relaxation physique et mental, en comprenant les philosophies de chacune
- Se doter de nouvelles méthodes dans sa pratique professionnelle
- Apprendre à conduire une séance de relaxation pour autrui et à orienter un programme de relaxation en fonction des buts souhaités

NIVEAU REQUIS

Tout public

DATE

- 17 et 18 oct. + 14 et 15 nov. 2009 **ou**
- 5 et 6 juin + 26 et 27 juin 2010

TARIF

590 €

Prise en charge professionnelle : +25%

FORMATRICE

Patricia PENOT

Sophrologue Caycédienne branche clinique et préventive -
Relaxologue diplômée

Marie-Claire PENOT

Sophrologue Professionnel - Relaxologue Diplômée

LIEU

Fontainebleau

CONTENU

- Différence entre thérapie et pédagogie
- Les différentes approches de la relaxation, effets recherchés, indications et contre-indications
- L'approche corporelle : la respiration, bilan et pratique d'exercices. Le système musculaire, tonus et tonicité. Approche de différentes postures : stabilité et d'équilibre, anti-stress, ...
- Le développement des capacités mentales : visualisation, attention, concentration, méditation
- Approches de différentes méthodes de relaxation, indications, pratiques et déroulement technique : relaxation de **Tragger**, relaxation progressive et différentielle de **Jacobson**, relaxation psychosensorielle de **Vittoz**, Training autogène de **Schultz**, techniques de base de la **Sophrologie**
- Le terpnos logos
- Exercices de relaxation guidée. Utilisation de sa voix

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apports conceptuels
- Échanges entre les participants
- Auto-bilans personnels
- Pratiques d'exercices guidées de relaxation par la formatrice
- Séances guidées par les participants

OBTENTION DE L'ATTESTATION

- Présence aux 4 jours de formation
- Pour une pratique professionnelle, validation de la pratique après production d'un rapport de stage, supervision et validation de séances de relaxation guidées enregistrées