



**FORMATION / CONSEIL  
THALATHERM**

## LES DIFFERENTES RELAXATIONS

### Objectifs

- **Créer et/ou animer des séances de relaxation**
  - ↳ reconnaître et gérer le stress
  - ↳ mettre les personnes en confiance
  - ↳ connaître et pouvoir utiliser différents types de relaxation
  - ↳ maîtriser les exercices pratiques de respiration et visualisation

### Contenu

- Historique et définition de la relaxation et du stress
- Prise de conscience du corps - la sensation, le schéma corporel et les 5 sens
- La Sophrologie : historique - principes fondamentaux - objectifs et spécificités
- Les différents types de relaxation



**F.C.T. - Villa Coulet - Av. des Thermes - 04800 GREOUX LES BAINS**

SARL au Capital de 30 000 € - Siret : 420 610 792 00012 - APE 804 C - Déclaration d'Existence : 93040042304 – RCS Digne  
Tel. 04.92.77.66.36 - Fax. 04.92.77.69.28 - [www.formation-thalatherm.com](http://www.formation-thalatherm.com) - E-mail : [infos@formation-thalatherm.com](mailto:infos@formation-thalatherm.com)