



INITIATION AUX TECHNIQUES DE RELAXATION ET RELATION D'AIDE

↳ Découverte des pratiques

OBJECTIF DE FORMATION

- ⇒ Découvrir et expérimenter les différentes techniques de relaxation
- ⇒ Acquérir les techniques d'écoute spécifiques à l'entretien de Relation d'Aide
- ⇒ Acquérir des notions de Relation d'aide par le Toucher avec le massage dos - crâne - pieds

PUBLIC

- Professionnel : secteur médical, paramédical ou sanitaire, en situation de relation d'aide et accompagnement des personnes
- Individuel : en recherche personnelle, ressourcement et développement personnel



CONTENU DE FORMATION

- **Initiation à la Relation d'Aide**
 - Définition de la relation d'aide et de l'accompagnement
 - Le toucher et la relation d'aide
 - Le massage dos - crâne - pieds
- **Initiation à la Sophrologie**
 - Relaxation dynamique
 - Visualisation positive
 - Exercices corporels et respiratoires
- **Initiation au Qi Gong et Relaxations**
 - Apprentissage des différentes techniques de relaxation
 - Exercices respiratoires
 - Visualisation et relaxation mentale
 - Découverte et maîtrise des aptitudes à l'équilibre, à la souplesse et à la détente
 - Do in - automassage



Chaque méthode est abordée sur un plan théorique (historique, objectifs et indications), et pratique (prise de conscience du corps, dynamique de groupe)



Des formateurs spécialisés en Techniques de Relaxation :

- Infirmière DE- certifiée Sophrologie Clinique Caycédiennne
- Formatrices en relaxation - Expression corporelle - Rééquilibrage énergétique
- Kinésithérapeute DE

Formation Professionnelle : 120 heures

Maximum de 10 Personnes

1 session par an (voir calendrier)

Lieu : Gréoux les Bains

Tarifs* :

Stagiaires - Demandeurs Emploi - Candidats libres	1 980 €* 2 400 €* 2 400 €*
Entreprises - Salariés	

** Applicables jusqu'au 31 juillet 2012*

Validation : attestation de stage

Nous contacter

FORMATION CONSEIL THALATHERM

Villa Coulet - Avenue des thermes
04800 GREOUX LES BAINS

 **04.92.77.66.36 04.92.77.69.28**

www.formation-thalatherm.com
infos@formation-thalatherm.com

