

# LES TECHNIQUES DE RELAXATION ET LA RELATION D'AIDE

↳ de la découverte à la pratique

## OBJECTIF DE FORMATION

- ⇒ Découvrir et appliquer les différentes techniques de relaxation en milieu professionnel
- ⇒ Conduire une séance de relaxation individuelle ou collective
- ⇒ Pratiquer le massage de bien être sur le côté pour les femmes enceintes, personnes à mobilité réduite..



## 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

- **Communication par le Toucher et Relation d'Aide**
  - Communication verbale et non verbale, qualité d'écoute et lecture corporelle
  - Historique et présentation des méthodes Schultz - Jacobson
  - Do-in / auto-massage
  - Massages dos - crâne - pieds
- **Initiation à la Sophrologie**
  - Relaxation dynamique
  - Visualisation positive
  - Exercices corporels et respiratoires
- **Relaxations - Initiation au Qi Gong et Tai-chi**
  - Apprentissage des différentes techniques
  - Exercices respiratoires
  - Visualisation et relaxation mentale
  - Découverte et maîtrise des aptitudes à l'équilibre, à la souplesse et à la détente
- **Massage de relaxation sur le côté**
  - Installation de la personne - indications et contre-indications
  - Repères anatomiques
  - Topographie du système lymphatique
  - Enchaînement du protocole



Chaque méthode est abordée sur un plan théorique (historique, objectifs et indications), et un



## Des formateurs spécialisés en Techniques de Relaxation :

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

**Formation Professionnelle :** 126 heures      Maximum de 10 Personnes

**Dates de Formation :**      25/10/2010 au 19/11/2010

**Lieu :** Gréoux les Bains

### Tarifs\* :

Stagiaires - Demandeurs Emploi - Candidats libres	1 730 €*
Entreprises - Salariés	2 065 €*

*\* Applicables jusqu'au 31 juillet 2011*

**Formation certifiante**

**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](http://www.formation-thalatherm.com)  
[infos@formation-thalatherm.com](mailto:infos@formation-thalatherm.com)

