

TECHNIQUES DE RELAXATION

↳ de la découverte à la pratique

Cette formation permet de présenter, de façon accessible à tous, les pratiques de Tai-chi/Qi Gong - Différentes relaxations - Sophrologie, avec pour objectif :
↳ **l'animation d'une séance de relaxation avec application directe des techniques**

LE PUBLIC :

Ce module est ouvert à toute personne :

- en recherche personnelle, besoin de recentrage, de réappropriation sensorielle, gestion du stress
- Professionnel en situation de relation d'aide, d'animation de séance de relaxation

❖ Les différentes relaxations :

Découvrir et expérimenter les différentes techniques de relaxation et leurs applications dans le milieu professionnel, à travers les pratiques de :

- ♦ respiration - étirements - conscience corporelle
- ♦ décodage du ressenti
- ♦ auto-massage pour un meilleur rééquilibrage énergétique
- ♦ méthodes Schultz - Jacobson - Relaxation coréenne
- ♦ relation dans l'accompagnement



❖ Initiation au Qi Gong et Tai-chi :

Permettre, à travers ces pratiques un assouplissement et un relâchement physique, un équilibre énergétique et un lâcher prise favorisant la réceptivité et l'ouverture à l'autre

- **le Qi Gong** : pratique axée sur les aspects du Qi, la santé et le développement personnel
- **le Tai-chi** : succession de mouvements lents et fluides engageant le corps dans un travail sur l'énergie interne

Pour les deux pratiques

- exercices corporels, lents, doux et naturels
- exercices respiratoires
- visualisation et relaxation mentale

❖ Initiation à la Sophrologie

Potentialiser les capacités physiques et psychiques de l'individu afin de favoriser une meilleure gestion du stress, concentration, mémoire, créativité et confiance en soi, un accompagnement en relation d'aide

- relaxation et relaxations dynamiques
- visualisation positive
- exercices corporels et respiratoires



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



Des formateurs spécialisés en Techniques de Relaxation :

Infirmière DE- certifiée Sophrologie Clinique Caycédiennne

Formatrices en relaxation - Expression corporelle - Rééquilibrage énergétique

Formation Professionnelle : 90 heures Maximum de 10 Personnes

Dates de Formation : du 01/03/2010 au 19/03/2010

Lieu : Gréoux les Bains

Tarifs : Entreprises - Salariés 1 720 €*
 Stagiaires - Demandeurs Emploi - Candidats libres 1 440 €*

** Applicables jusqu'au 31 juillet 2010*

Validation : Certificat 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**

