

## LES DIFFERENTES RELAXATIONS

Ce module de formation s'adresse aux personnes souhaitant compléter une activité de bien être , animer une séance de relaxation en préambule à un massage ou en complément d'un accompagnement thérapeutique

- professionnels du bien être, du fitness et du sport
- professionnels de la santé, de la relation d'aide, souhaitant élargir leur offre, thérapeutes et praticiens d'approches psychologiques ou corporelles
- tout public ayant un intérêt personnel sur ces thématiques

### OBJECTIFS

- ➔ Créer ou compléter son activité auprès des particuliers ou entreprises
- ➔ être en capacité d'animer un atelier de relaxation



### DURÉE

42 heures soit 6 journées  
Dates : 12/13/14 oct 2020  
27/28/29 nov 2020

### INTERVENANTS

Coach professionnelle  
& Sophro-relaxologue

### PRÉREQUIS

Avoir au minimum 18 ans  
Exercer ou avoir une expérience dans les secteurs du bien-être, de la remise en forme , médical, para-médical, ou pour intérêt personnel

TARIF : 660 €

### VALIDATION

Certificat de stage

### PROGRAMME

- Historique, indications et préconisations
- Les Relaxations :  
allongées, assises—intérêts et adaptation au public
- Le langage et terpnos logos
- Boîte à outils : protocoles de relaxation
- Pratique - mise en situation par binôme et animation d'une séance

### MODALITES PEDAGOGIQUES :

- ⇒ Salles de cours et plateau technique, Accès Wifi et Salle informatique
- ⇒ Lieu de formation : Gréoux-les-Bains
- ⇒ Formation assurée à partir de 2 personnes