

## ANIMER UN ATELIER DE RELAXATION

Ce module de formation s'adresse aux personnes souhaitant proposer une séance de relaxation individuelle ou collective dans le cadre de leurs pratiques professionnelles :

- 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

### OBJECTIFS DE LA FORMATION :

- réaliser une séance de relaxation dans le respect du client, de son confort et des règles de sécurité
- accompagner un client en séance individualisée ou en animation de groupe dans le cadre de la gestion de situations spécifiques liées au stress

### PROGRAMME

#### **E-learning + présentiel 5 journées**

- **Apports théoriques en distanciel :** livrets de formation adressés au minimum 15 jours avant la formation
  - Les fondamentaux de la relaxation : définition - historique - aspects physiologiques de la relaxation - stress et relaxation - les émotions
  - la Sophrologie : naissance et fondamentaux de la sophrologie - objectifs et domaines d'application - la posture du relaxologue et apports complémentaires
  - Les relaxations : historique - intérêts - relaxation progressive de Jacobson - Training autogène de Schultz
- **Apports complémentaires sur la voix - le schéma corporel et l'image du corps - la pleine conscience**
- **La pratique en présentiel : 5 journées pour**
  - Expérimenter les Relaxations
    - la sophro relaxation et relaxation assise
    - les relaxations allongées issues de Jacobson et Schultz
    - la lecture corporelle ou scan corporel - assis—allongé
  - entraînements par binôme - mise en situation en collectif situation par binôme et animation d'une séance en fonction de vos objectifs
  - remise d'une boîte à outils : protocoles de relaxation



- DUREE EN PRESENTIEL : **35h, soit 5 jours**

- INTERVENANTE : Sylvie JAMBU  
**Sophro-relaxologue et animatrice DO-IN**

- TARIFS : **550 €**

- DÉLAIS D'ACCÈS : **Voir calendrier**

- MODALITES PEDAGOGIQUES :

⇒ **Livrets de formation dématérialisés pour la partie théorique en distanciel**

⇒ Salle de cours pour la partie en présentiel

⇒ Lieu de formation : Gréoux-les-Bains ou en entreprise

⇒ Formation assurée à partir de 2 personnes  
Groupe maximum de 8 personnes

- MODALITES D'EVALUATION :

Mise en situation professionnelle donnée : le candidat réalise une séance de relaxation collective ou individuelle sur un groupe de stagiaires ou sur un stagiaire