

La Relaxation : les bases

L'ensemble des techniques de relaxation puise ses racines au sein des médecines et philosophies traditionnelles de l'orient. Aujourd'hui l'évolution de la société moderne voit se répandre l'utilisation de ces techniques. L'emploi de ces techniques se situe dans l'accompagnement des personnes, des entreprises, des secteurs de la santé (psychiatrie, rééducation, psychomotricité), et des secteurs de la prévention santé, de l'hygiène de vie, du sport, du bien-être. La formation Relaxation : les bases, consiste à initier aux principes et techniques de base qui sont inscrits dans une démarche de détente et de mieux-être. Afin de connaître et d'utiliser la relaxation soit dans une démarche personnelle, soit d'éducation en santé.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

A l'issue de la formation le stagiaire sera capable de :

- Connaître les différents techniques de relaxation
- Connaître les effets physiologiques de la relaxation
- Observer les effets de l'état soproliminal
- Acquérir les techniques de base d'une séance de relaxation et d'un suivi.
- Construire et Animer une séance de relaxation selon le public et les objectifs
- Accompagner les personnes
- Identifier les précautions, les contre-indications, les indications

DEROULE DE LA FORMATION

- **Le contenu**

Définition et histoire de la relaxation

Les différentes techniques utilisées

Définitions du bien-être ,de la détente, de la prévention santé

Physiologie du stress - les facteurs -

Physiologie respiratoire

Education respiratoire

Relaxation Visualisation

Relaxation Jacobson

Relaxation: auto-massage

Construire, Animer, Définir les objectifs de séances, la durée, le tarif.

Travail de la voix

Relaxation individuelle

Relaxation de groupe

Psychologie sociale- Communication

L'accompagnement des individus et des entreprises au bien-être et à la QVT.

- **Les méthodes :**

Travail en groupe

Apprentissage en binôme

Etude de cas

Jeux de rôle

Exposé

- **L'évaluation :**

Evaluation située :

Evaluation continue

théorique et pratique

Evaluation de Kirkpartick

Durée : 35 heures

Tarif : 620,00€ TTC

financement personnel