



Formation Professionnelle



Bureau Veritas Certification / 92046 Paris-la-Défense Cedex  
Disponible sur demande

# ANIMATEUR EN RELAXATION GUIDÉE

## Finalités de la formation

Permet d'apprendre des techniques de relaxation comme une voie pour apprendre à détendre le corps et à calmer le mental. Différents professionnels se sont penchés sur les meilleures manières de faire. Ainsi, Jacobson met en avant la relaxation physique et mentale par l'apprentissage d'une autodécontraction permanente en alternant des moments de contractions musculaires et des moments de relâchement profond. Alors que Vittoz accentue sa méthode sur les capacités cérébrales et corporelles de réceptivité et d'émissivité. Quant à Tragger, il privilégie le mouvement dynamique par segment du corps, l'intellect étant complètement mis au repos. D'autres privilégient aussi la détente par le toucher relaxant. Cette formation propose donc d'aborder différentes techniques de relaxation pour être capable de construire un programme d'accompagnement en fonction des buts recherchés pour celui qui reçoit.

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Découvrir et pratiquer différentes techniques de relaxation physique et mental, en comprenant les philosophies de chacune
- Se doter de nouvelles méthodes dans sa pratique professionnelle
- Apprendre à conduire une séance de relaxation pour autrui et à orienter un programme de relaxation en fonction des buts souhaités

### NIVEAU REQUIS

Sophrologues, éducateurs sportifs, psychologues, praticiens de la relation d'aide, formateurs, coach, etc...

**DUREE** : 48 heures – 6 jours

### METHODES PEDAGOGIQUES

Apports conceptuels - Échanges entre les participants - Pratiques d'exercices guidées par la formatrice - Séances guidées par les participants – Jeux de rôle – Pratique en sous-groupes

### FORMATRICES

- **Patricia Penot** : Sophrologue Humaniste Expert cycle supérieur, Relaxologue Diplômée, formation de formateur
- **Marie-Claire PENOT** Sophrologue - Conceptrice et praticienne du Toucher Relaxant Fuhén

**LIEU** : Centre Evolution - Montereau Fault Yonne

**TARIF** : 1152 euros

*Prise en charge par une entreprise et autres prises en charge : + 100 euros de frais de gestion administrative*

### DATES :

- **Session Septembre 2018** : 21 au 23 septembre + 6 au 8 octobre
- **Session Février 2019** : 15 au 17 février + 9 au 11 mars



# ANIMATEUR EN RELAXATION GUIDÉE

N'hésitez pas à nous contacter !

## PRE-REQUIS

Être dans un métier d'accompagnement au bien-être, médical ou paramédical, sportif, prévention et gestion du stress, formateur, coach, etc...

## CONTENU GENERAL DU PROGRAMME

- Les journées de formation « **Théoriques et pratiques** » pour apprendre des méthodes de relaxation dans le cadre d'un accompagnement à la détente physique et mentale, les concepts et les exercices pour la mise en place de séances guidées en individuel ou en groupe, ainsi que la construction d'atelier en relaxation.
- La « **Recherche et l'apprentissage pratique** » consiste en l'expérience de chacune des techniques apprises pour mieux les apprendre et les comprendre.

## PEDAGOGIE ET VALIDATION DES COMPETENCES

- Le système de validation se fait tout au long de la formation, permettant d'apprécier les compétences acquises (savoir-faire), les connaissances acquises (savoir), les attitudes relationnelles (savoir-être, observation, écoute, respect de l'autonomie de l'autre). La validation se fait en continue tout au long de la formation.

## MODALITES D'INSCRIPTION

Pour s'inscrire à la formation, nous envoyer les documents suivants :

- Une fiche d'inscription avec un acompte de 30% du montant total de la formation

Le coût de la formation comprend l'animation des journées de formation, les manuels et fiches techniques de formation. Les horaires de formation débutent à 9h30 jusqu'à 18h30.

## NOS « PLUS »

- Un petit nombre de participants (de 4 à 12 maximum)
- Un logo de reconnaissance des sophrologues formés par Evolution Formation
- Un échéancier pour payer votre formation
- Une inscription gratuite sur le site du centre une fois certifié et installé en professionnel
- La possibilité de développer des partenariats avec le centre

## TEMOIGNAGES

« Ce qui était vraiment intéressant : la connaissance des différentes manières de s'installer dans la détente, l'écriture des textes et comment laisser aller sa créativité, énormément d'outils pour monter ses propres programmes et les adapter en fonction de thèmes actuels. Merci ! » Christelle

## CONTENU PEDAGOGIQUE



### 6 journées pour...

Les différentes approches de la relaxation, effets recherchés, indications et contre-indications

L'approche corporelle : la respiration, pratique d'exercices. Approche de différentes postures : stabilité et d'équilibre, anti-stress, ...

Le développement des capacités mentales : visualisation, attention, concentration, méditation

Approches de différentes méthodes de relaxation, indications, pratiques et déroulement technique :

- ✓ Relaxation de **Tragger**
- ✓ Relaxation progressive et différentielle de **Jacobson**
- ✓ Relaxation psychosensorielle de **Vittoz**
- ✓ Training autogène de **Schultz**
- ✓ Initiation au **Toucher Relaxant**

Le texte guidé en relaxation. Comment le construire en fonction des méthodes de relaxation

Utilisation des images mentales

Manière de poser sa voix : tonalité, rythme. Exercices pratiques

Comment mettre en place un programme ou des cours en relaxation. Utilisation de la stratégie de créativité de Walt Disney

#### \* Afin de valider la formation d'Animateur en Relaxation Guidée, il convient de valider :

- La construction d'un texte écrit
- Une auto-appréciation des connaissances et compétences acquises est effectuée en interaction avec les formateurs

**Document délivré à la fin de la formation :** une attestation d'Animateur en Relaxation Guidée, informant de la validation ou non des compétences professionnelles acquises.

Dans le cadre d'une pratique professionnelle de Sophrologue déjà existante, l'attestation de Relaxologue pourra être décerné après la validation des capacités et des compétences du stagiaire par la formatrice.