

La Relaxologie :

Ses principes, ses outils, la posture professionnelle



Pré-requis :

Aucun

Contenu :

Dans cette formation, théorique et pratique, vous aurez accès aux bases essentielles pour comprendre la relaxologie, ses outils à utiliser de manière simple et ludique auprès d'un public d'enfants, d'adolescents ou d'adultes avec TND ou non. Vous pourrez comprendre les aspects physiologiques des techniques de relaxation, les pratiquer en binôme ou groupe sous supervision, pour ainsi vivre de l'intérieur, comme de l'extérieur, ces méthodes de bien-être émotionnel et physique.

Programme détaillé :

- Relaxologie : définition
- Physiologie : les ondes cérébrales, le stress, les systèmes nerveux périphériques, les diaphragmes, le nerf vague
- Outils (25 outils) : découvrir les outils proposés, les essayer, pratiquer avec la pleine conscience, le scan corporel, les respirations, la visualisation le Vakog, la relaxation sensorielle, le mouvement
- Posture professionnelle : savoir communiquer la relaxation, le poids des mots, le ton, le rythme, la musique, l'ambiance, les positions
- Applications : en binôme, en petits groupes, appliquer les différentes méthodes de relaxation sous supervision

Objectifs :

- Comprendre les aspects physiologiques de la relaxation, l'impact du stress sur le corps, le mental, et les émotions.
- Connaître les principales techniques de relaxation.
- Etre capable de choisir les techniques adaptées à la personne et la guider pour les faire appliquer.
- Savoir adapter son comportement pour transmettre les outils de relaxation, évaluer et modifier les outils à proposer au fur et à mesure des séances.

Modalités pédagogiques :

La formation est dispensée en présentiel avec votre formatrice, par groupe de 12 à 15 personnes afin de garantir la qualité de vos échanges.

La formation est proposée sur une journée de 7 heures, comprenant une pause déjeuner de 1 heure environ.

Les modalités d'accès à la salle de formation seront communiquées dès votre inscription.

Attestation de formation :

Une attestation de formation détaillée sera remise sur demande et à condition que vous ayez suivi l'entièreté de la formation.

Formatrice :

Christelle Marlot, relaxologue spécialisée en neuroatypie.

[Biographie : cliquez ici](#)

Tarif :

149 CHF par personne

Date :

Samedi 17 février 2024

Lieu :

En présentiel à Genève (Bernex)