



# L'ART DE LA RELAXATION GUIDÉE

## DE L'ANIMATION A LA CONCEPTION D'ATELIERS

### FINALITE PROFESSIONNELLE

Valider les compétences techniques en relaxation (théorie et pratique) nécessaires pour exercer l'activité d'Animateur/trice en Relaxation Guidée.

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

En suivant cette formation, vous saurez :

- Guider des exercices de relaxation, en sachant adapter votre voix
- Écrire vos textes imaginatifs à partir d'une trame donnée
- Créer et mener des ateliers en relaxation guidée, en fonction d'un thème d'accompagnement prédéfini, individuel ou collectif

### PUBLIC VISE

Tout public ou tous professionnels médicaux ou paramédicaux, sophrologues, éducateurs sportifs, psychologues, praticiens de la relation d'aide, coachs, enseignants, formateurs, pour compléter leur formation initiale avec des compétences en relaxation guidée

### PRE-REQUIS

Présenter un projet professionnel dans lequel les séances de relaxation guidée pourraient être réalisées.

### HORAIRES ET DUREE

48 heures – 2 x 3 jours  
Horaires : de 9h30 à 18h30  
Délai d'accès à la formation de 15 jours.

### NOMBRE DE PARTICIPANTS

2 minimum – 12 maximum - Téléformation en présence des formatrices



# L'ART DE LA RELAXATION GUIDÉE DE L'ANIMATION A LA CONCEPTION D'ATELIERS

## FORMATRICES

Patricia Penot

- Sophrologue Humaniste, Relaxologue diplômée, Formation de formateur - Formatrice principale - Animatrice d'ateliers en prévention et gestion du stress

Marie-Claire Penot

- Sophrologue - Relaxologue diplômée - Conceptrice et praticienne du Toucher Relaxant Fuhen - Animatrice d'ateliers en auto massage relaxant

## LIEU

En téléformation en présence des formatrices, grâce à la plateforme Zoom, aux mêmes jours et mêmes horaires, et même dynamique pédagogique qu'en Présentiel. Vous économisez vos frais de trajets et d'hébergement et vous développer le savoir-faire des téléconsultations.

## TARIF

PARTICULIERS : 1152 euros net de taxes - Non éligible CPF

EMPLOYEUR : 1252 euros net de taxes incluant les frais d'inscription et de gestion administrative

## CALENDRIER

A consulter sur le site Internet



# L'ART DE LA RELAXATION GUIDÉE

## DE L'ANIMATION A LA CONCEPTION D'ATELIERS

Nous aimerions connaître vos besoins en formation et votre pratique professionnelle à ce jour, afin de répondre à votre demande de manière efficace. Complétez la fiche projet en fin de ce document et envoyez-la par email.

### PARCOURS PEDAGOGIQUE

Guider des exercices de relaxation, en sachant adapter votre voix

- Les différentes approches de relaxation : dynamique, passive, autogène, hétérogène, ... Les effets recherchés. Les indications et contre-indications. Différences d'avec la sophrologie
- L'approche corporelle. La respiration. Les postures de stabilité
- La manière de poser sa voix en fonction des techniques : tonalité et rythme. Exercices pratiques
- L'imagination, l'imaginaire, la visualisation
- Relaxation de Tragger par le mouvement
- Relaxation physique progressive et différentielle et Relaxation mentale de Jacobson par contraction/décontraction musculaire
- Relaxation psychosensorielle de Vittoz par réceptivité et émissivité
- Training autogène de Schultz par autosuggestion
- Techniques d'automassage relaxant

Écrire vos textes imaginatifs à partir d'une trame donnée

- Le texte guidé en relaxation
- Comment le construire en fonction des méthodes de relaxation
- Utilisation des images mentales selon les techniques

Créer et mener des ateliers en relaxation guidée, en fonction d'un thème d'accompagnement prédéfini, individuel ou collectif

- Le déroulement des séances individuelles et collectives
- L'accueil du bénéficiaire
- Dynamiser le rythme des séances
- La stratégie de créativité de Walt Disney
- Construction d'un atelier et choix des exercices autour d'un thème choisi
- Les tarifs de vente des ateliers
- Les assurances professionnelles



# L'ART DE LA RELAXATION GUIDÉE

## DE L'ANIMATION A LA CONCEPTION D'ATELIERS

### METHODES PEDAGOGIQUES

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

Vous serez les créateurs/créatrices de vos propres ateliers :

- par l'écriture de vos textes : certains textes sont donnés, d'autres seront à écrire
- par la construction de vos ateliers selon des thématiques choisies : vous agencerez vos séances en fonction de votre créativité pour favoriser l'expression de votre créativité personnelle et de votre unicité.

### METHODES D'EVALUATION

Pour évaluer les acquisitions de compétences professionnelles et valider ce parcours pédagogique, vous aurez à :

- Construire et présenter un texte de relaxation imaginaire écrit
- Présenter un atelier thématique adapté à son terrain professionnel

### DOCUMENT DELIVRE A LA FIN DE LA FORMATION

Un certificat de réalisation et une attestation de compétences "Animer des séances en Relaxation Guidée" et d'Animateur/trice en Relaxation Guidée (ou de Relaxologue, si vous êtes déjà Sophrologue), informant de la validation ou non des compétences professionnelles.

Vous pouvez compléter cette formation par les modules suivants : Expertise sophrologique : de l'analyse à la conception de programmes sur mesure et Gérer et développer son activité libérale



# L'ART DE LA RELAXATION GUIDÉE DE L'ANIMATION A LA CONCEPTION D'ATELIERS

## NOS "PLUS"

- Apprentissage de la construction des textes pour sortir des stéréotypes et les adapter à la thématique d'accompagnement et à la personnalité du receveur.
- Apprentissage du positionnement de la voix
- Pratique en binôme
- Apprentissage de séances données en téléséance
- Un petit nombre de participants (de 2 à 12)
- Un logo de reconnaissance des animateurs en relaxation guidée formés par Évolution Formation
- L'inscription gratuite sur l'annuaire du centre de formation pour développer votre promotion
- Une plateforme de communication collaborative pour un suivi post-formation

VS JANVIER 2024 - NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE



# L'ART DE LA RELAXATION GUIDÉE DE L'ANIMATION A LA CONCEPTION D'ATELIERS

## MODALITES D'INSCRIPTION

Pour vous inscrire à la formation, la procédure est la suivante, à réaliser au minimum 15 jours avant le début de formation :

- Vous vous renseignez sur le contenu de notre formation et les dates de nos réunions d'information, à partir du site web ou en nous contactant par téléphone/email et vous complétez le questionnaire à partir du site **INSCRIPTION** pour valider les pré requis et connaître vos besoins en formation.
- Vous serez informé de l'acceptation de votre candidature par email.
- Une fiche d'inscription à compléter en ligne vous sera alors adressée. Une fois que vous nous l'avez retournée, votre place est réservée. Vous avez un délai de rétraction de 10 jours après la date d'envoi de votre fiche d'inscription.
- Nous établissons un contrat de formation, ou une convention de formation si votre parcours pédagogique est pris en charge par une entreprise, à signer en ligne, avec l'envoi d'un acompte de 30% du montant de la formation à payer.

**Le coût de la formation comprend :** l'animation des journées de formation, les manuels et fiches techniques de formation, la supervision pédagogique et la correction des différents travaux effectués en intersession.

**Accessibilité aux personnes à mobilité réduite :** nous contacter pour définir les modalités.



# VOTRE PROJET

## *Aide à la Réflexion*

Description de votre projet professionnel et de vos objectifs :

Vos attentes et vos besoins en suivant cette formation :

Installation professionnelle prévue le :

Plan d'actions pour réaliser votre projet :

- ✓ \_\_\_\_\_
- ✓ \_\_\_\_\_
- ✓ \_\_\_\_\_
- ✓ \_\_\_\_\_
- ✓ \_\_\_\_\_
- ✓ \_\_\_\_\_
- ✓ \_\_\_\_\_