

FORMATION

ANIMER UN ATELIER DE RELAXATION



Ce module de formation est à destination des praticiens en massages bien-être, professionnels de la santé ou prévention santé souhaitant apporter un complément à leur pratique en proposant un atelier ou une séance de relaxation.

La partie théorique est traitée en distanciel avec l'apport de livrets pédagogiques, la semaine en présentiel sera consacrée à la pratique des relaxations assises et allongées.

Objectifs pédagogiques

- Réaliser une séance de relaxation bien-être dans le respect du client, de son confort
- Accompagner un client en séance individuelle ou en animation de groupe sur des relaxations assises ou allongées



ADMISSION

Formation ouverte aux professionnels du bien-être ou de la santé



DURÉE

Présentiel
35 heures/5 journées
♦ du 24 au 25 février 2025



GROUPE

De 2 à 6 personnes



LIEU

Éco-Campus Provence
Formation
445 rue Gabriel Besson
04220 Sainte-Tulle

TYPE DE FORMATION

Formation continue

PREREQUIS

Professionnels du bien-être, de la santé, de la relation d'aide ou tout public souhaitant s'initier à la pratique de la relaxation

RYTHME D'ALTERNANCE

Sans objet

PUBLIC VISÉ

Salarié d'entreprise, professions libérales, personne en reconversion professionnelle, en recherche d'emploi

DÉLAIS D'ACCÈS

- Au plus tard 15 jours avant le début de formation

MODALITÉ D'ACCÈS

Fiche d'inscription et CV

TARIFS

550 € net de taxe par stagiaire

En intra ou cours particulier : nous consulter

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Apprentissage synchrone, facilitant l'interactivité ; les participants à la formation peuvent directement poser leurs questions au formateur ou échanger avec les autres apprenants.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES MOBILISÉES

- Équipe pédagogique pluridisciplinaire disposant de nombreuses années d'expériences dans le métier et dans la formation professionnelle ;
- Pratiques en binômes

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Plateaux techniques pédagogiques pour les travaux pratiques, White board, vidéo projecteur, salle de cours, vidéos, salle de relaxation dédiée à la pratique.

OUTILS PÉDAGOGIQUES

Livrets pédagogiques dématérialisés, adressés 15 jours avant le début de la formation pour la partie théorique
Supports de cours pour la pratique sous forme de livrets

CONTENU DE LA FORMATION

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
- Les relaxations : historique - intérêts - relaxation

progressive de Jacobson - Training autogène de Schultz - 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 -
- Entraînements par binôme - mise en situation en collectif animation d'une séance en fonction des objectifs
- Remise d'une boîte à outils : protocoles de relaxation

MODALITÉ D'ÉVALUATION

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

PASSERELLES

Pas de diplôme passerelle

ÉQUIVALENCES

Aucune

VALIDATION PAR BLOCS

Pas de validation par bloc possible

INTERVENANTS

Des formateurs possédant les compétences et l'expérience nécessaires dans les domaines de la formation visée.

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Notre structure s'est engagée dans la mise en œuvre d'une politique d'accueil et d'inclusion des personnes en situation de handicap en formation.

Vous êtes en situation de handicap merci de contacter notre référent handicap :

sylvie.jambu@formation-thalatherm.com

MIXITÉ

Toutes nos formations sont accessibles à tous et toutes, sans discrimination de sexe ou d'origine.

INDICATEURS DE RESULTAT DE CETTE FORMATION

100 % de satisfaction et résultat

LIEU DE FORMATION EN INTER

Éco-Campus Provence Formation - Thalatherm

445 rue Gabriel Besson
04220 Sainte-Tulle



PERSONNES À CONTACTER

Christelle DURAND / Sylvie JAMBU
04 92 77 66 36 / 07 71 05 64 36
infos@formation-thalatherm.com