



Formation 9

Animateur Bien Être - Relaxologie Appliquée

La Relaxologie Appliquée est une méthode simple et efficace. Elle puise **force et cohérence dans la synergie de techniques fondamentales** : la **Pédagogie du Docteur Vittoz (Rééducation du contrôle cérébral)**, la **Relaxation Yoga Nidra**, la **Connaissance et régulation des énergies**, avec pour complément des pratiques psycho-corporelles de **Respiration**, de **Kinésiologie éducative**, de Visualisation, de **Connaissance de soi** et des enseignements issus de la **Naturopathie**, de la **physique quantique** et de l'approche **neuro-scientifique**.

Au sein d'une entreprise ou d'une collectivité, elle permet **d'apporter bien être au personnel et au public** afin de pallier aux états de stress. Se doter d'un animateur Bien Être, c'est promouvoir la **bienveillance au sein d'une organisation** et **améliorer l'ambiance** dans les services.

Devenir Animateur Bien Être, c'est avoir envie de transmettre la nécessité de prendre soin de soi et des autres pour un **mieux vivre ensemble**.

Modalités

- **10 séances de 3h sur 6 mois**
- En **présentiel** ou **distanciel** (classe virtuelle)



- **3 290 € TTC/ participant**
- **Tarif dégressif** pour les groupes
- Possibilité de **financement par l'OPCO** référent de votre entreprise



- **Personnel investi dans la relation d'aide**



- **Animateur Sécurité**
- Aucun prérequis
- **7 personnes maximum** par groupe

Objectifs

Acquérir une palette de techniques permettant de

- **Pallier les états de stress** en toutes circonstances
- Structurer la personne dans sa **santé physique et morale**
- Instaurer une **relation harmonieuse** à soi, aux autres et à notre environnement
- Contribuer au **développement du Potentiel Humain**



Compétences visées

- Définir un **programme** de séance bien être
- Savoir **animer une séance bien être** : en groupe ou en individuel
- Connaître et savoir **utiliser des techniques simples** pour **pallier aux états de stress**
- Savoir comment **faire adhérer les participants**
- Contribuer **au bon fonctionnement** des équipes



Programme

- **Connaître et pratiquer des techniques de gestion du stress**
 - La Pédagogie du Dr Vittoz
 - La relaxation Yoga nidra
 - La connaissance et la régulation des énergies
 - L'approche naturopathique
 - La respiration
 - L'utilisation de techniques artistiques (dessin, voix, terre)
- **Savoir organiser une séance bien être**
 - Moyens pédagogiques, outils, supports, lieu, structure, ...
- **La posture de l'Animateur Bien Être**

Méthodoloaie

La formation alterne des temps de **données « théoriques »**, des **temps de pratique** et des **temps d'échanges**.



Elle s'appuie sur la dynamique du groupe et utilise le vécu des participants.

Entre chaque séance, des **exercices** seront à réaliser et à tracer pour la séance suivante. Ils permettront de compléter l'évaluation de l'acquisition des pratiques en vue de l'obtention de **l'attestation Animateur Bien Être**.

Les +

- Présente **toute souplesse** pour répondre aux **besoins spécifiques** et pour s'adapter à tout emploi du temps
- Remise de **documents pédagogiques**
- Une formation qui permet **d'intégrer le retour d'expérience à chaque séance et un suivi sur 6 mois**
- **Bilan à 3 et 6 mois**



CoSa Conseil et Formation
Corinne SABADEL

☎ 06 79 56 39 09

✉ csabadel@cosa-conseil.com

🌐 www.cosa-conseil.com

****Pour des informations plus complètes concernant les outils, les modalités et moyens pédagogiques et techniques et les résultats et suivi des formations, merci de consulter le catalogue complet des offres de services et formations****

Affiliée à l'Association Professionnelle des Naturopathes Francophones et Métiers Associés – RIN 26361

SIRET : 794 910 802 00022 APE : 8690F

Organisme de formation enregistré sous le numéro **84260286626**. Cet agrément ne vaut pas agrément de l'État.