



Formation 10

Initiation à la 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.

S'initier à la Relaxologie Appliquée, c'est prendre un engagement avec soi pour prendre soin de soi et des autres pour un **mieux vivre ensemble**.

Modalités

- **5 jours soit 35h**
- En **présentiel**

- **3 490 € TTC/ participant**
- **Tarif dégressif** pour les groupes (sur devis)
- Possibilité de **financement par l'OPCO** référent de votre entreprise



- **Toute personne ayant la volonté** d'apprendre à se détendre, à mieux respirer, à savoir évacuer les tensions, à se centrer et développer sa qualité de présence mentale
- **Aucun prérequis**
- **7 personnes maximum** par groupe

Objectifs À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- **Utiliser des outils de gestion du stress et de connaissance de soi**
- **Reproduire et animer des exercices de détente** (respiration, mouvements, ...)
- **Choisir des outils pour sensibiliser ses équipes** au processus de relaxation

Compétences visées

- **Mieux gérer ses émotions**
- **Mettre son esprit au calme**
- **Pratiquer** des exercices divers de détente
- Établir son **programme personnalisé**
- **Exprimer et développer ses compétences**



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)
- **Le positionnement avec soi, les autres et son environnement**
 - Synthèse des techniques pour être soi en toutes circonstances
- **Comment choisir ses outils ...**



Modalités pédagogiques et d'évaluation

La formation alterne des temps de **données « théoriques », de pratique** (mises en situation, exercices, ...), **de réflexion individuelle** et **d'échanges**.



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

Questionnaires d'**évaluation en début et fin de formation**.

L'évaluation se fait sur la base de **mises en situation**, de **comptes-rendus quotidiens** et de son implication dans l'établissement d'un **programme de gestion du stress** en vue de l'obtention de l'**attestation de formation** à l'initiation à la Relaxologie Appliquée.

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 chaque jour** (compte rendu journalier) **et un suivi sur 6 mois**
- **Bilan à 3 et 6 mois**

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

Formation accessible aux Personnes en Situation de Handicap.

