

FORMATION RELAXATION I

WWW.LEADERFIT-FORMATION.COM

DURÉE

2 jours / 14 heures

FORMATEURS

Coralie Prevost
Jocelyne Dubois
Aline Pilon

POUR QUI ?

- Les passionnés désireux d'aller plus loin dans leur pratique.
- Les éducateurs sportifs ou animateurs sportifs souhaitant approfondir leurs connaissances de la relaxation pour enrichir leurs cours.
- Les personal trainers ou coachs.

OBJECTIFS

- Être capable de proposer des temps de relaxation à travers divers exercices dynamiques et statiques.
- Connaître les bienfaits physiologiques de la relaxation.
- Connaître les différentes méthodes de relaxation.
- Pouvoir définir les principes de la méditation, de l'imagerie mentale et visuelle, de la sophrologie.
- Être capable de proposer des techniques de relaxation à travers des études de cas spécifiques.

PROGRAMME

- Définition de la relaxation et des différentes méthodes abordés (training Autogène de Schultz, relaxation progressive de Jacobson, la respiration, l'imagerie mentale et visuelle, introduction à la sophrologie, approche de la méditation, relaxation dynamique, auto-massage).
- Relaxation dynamique (1^{er} cycle, yoga du son.)
- Mise en pratique des différentes méthodes.
- Apprentissage des principes de la relaxation (la relation du bien-être, de détente, l'aspect thérapeutique.)

Articles D.6321-1, D.6321-3 et L.6353-1 du Code du Travail - Titre ou intitulé de l'action : Relaxation niveau 1

INFOS & INSCRIPTIONS

SAS LEADERFIT'

+33 (0)2 47 52 66 01 - contact@leaderfit.com

9, rue du Général Mocquery - 37550 Saint Avertin

Organisme de formation continue

RCS TOURS 423 277 565 - SIRET 423 277 565 00069 - NAF 8559A

VITALYS SARL

Luxembourg : +352 621 24 99 48

Belgique : +32 0494 61 81 04

belux@groupe-leaderfit.com

20 rue du commerce L-3450 DUDELANGE

Grand Duché du Luxembourg

TVA LU 18538688 TVA BE 0823263348 - 116437/A - 116437/B

FORMATION RELAXATION I

WWW.LEADERFIT-FORMATION.COM

DURÉE

2 jours / 14 heures

FORMATEURS

Coralie Prevost
Jocelyne Dubois
Aline Pilon

MOYENS ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Des moyens pédagogiques et techniques variés mis en œuvre pour chacun des participants. (salle de formation, manuel de formation, matériel informatique etc.)
- Alternance d'exercices pratiques et théoriques en présentiel.
- Nos formateurs sont des professionnels spécialistes de la formation.
- Validation de ce module par la réussite d'un QCM pour obtenir l'attestation de formation.

Articles D.6321-1, D.6321-3 et L.6353-1 du Code du Travail - Titre ou intitulé de l'action : Formation Relaxation I

INFOS & INSCRIPTIONS

SAS LEADERFIT'

+33 (0)2 47 52 66 01 - contact@leaderfit.com

9, rue du Général Mocquery - 37550 Saint Avertin

Organisme de formation continue

RCS TOURS 423 277 565 - SIRET 423 277 565 00069 - NAF 8559A

VITALYS SARL

Luxembourg : +352 621 24 99 48

Belgique : +32 0494 61 81 04

belux@groupe-leaderfit.com

20 rue du commerce L-3450 DUDELANGE

Grand Duché du Luxembourg

TVA LU 18538688 TVA BE 0823263348 - 116437/A - 116437/B