

# FORMATION RELAXATION II

**WWW.LEADERFIT-FORMATION.COM**

**DURÉE**

2 jours / 14 heures

**FORMATEURS**

Coralie Prevost  
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 coaches.

## PRÉREQUIS

Pour participer à ce module, vous devez avoir suivi la formation relaxation niveau 1.

## OBJECTIFS

- Se perfectionner dans l'utilisation de méthodes expérimentées au niveau I.
- Être capable de proposer et d'animer des temps de relaxation à travers divers exercices dynamiques et statiques.
- Connaître parfaitement les grandes bases de la relaxation et pouvoir proposer des variantes.
- Savoir gérer les émotions de chacun à travers des exercices de relaxation.
- Être capable de proposer des techniques de relaxation à travers des études de cas bien spécifiques.

Articles D.6321-1, D.6321-3 et L.6353-1 du Code du Travail - Titre ou intitulé de l'action : Relaxation niveau 2

## INFOS & INSCRIPTIONS

**SAS LEADERFIT'**

+33 (0)2 47 52 66 01 - [contact@leaderfit.com](mailto: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](mailto: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 II

**WWW.LEADERFIT-FORMATION.COM**

**DURÉE**

2 jours / 14 heures

**FORMATEURS**

Coralie Prevost  
Aline Pilon

## PROGRAMME

- Révision des méthodes apprises au niveau I.
- Relaxation dynamique 1<sup>er</sup> degré 2<sup>ème</sup> cycle.
- Animation de temps de relaxation par les stagiaires;
  
- Gestion des émotions.
- Apprentissage des variantes aux différents exercices.
- Mise en pratique des différentes méthodes.
- La place du relaxologue.

## 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 2

### INFOS & INSCRIPTIONS

**SAS LEADERFIT'**

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