



FORMATION RELAXATION NIVEAU 1

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

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.

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

SARL LEADERFIT
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
13 route de Zoufftgen
L-3598 Dudelange-Luxembourg
TVA LU 18538688
TVA BE 0823263348
116437/A - 116437/B



FORMATION RELAXATION NIVEAU 1

PROGRAMME

- Définition de la relaxation et des différentes méthodes abordées (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, automassage).
- Relaxation dynamique (1er degré, 1er 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).

LES PLUS

- Des moyens pédagogiques et techniques variés mis en œuvre pour chacun de nos stagiaires (salle de cours collectifs, manuel de formation, matériel informatique, matériel de relaxation...)
- Un suivi personnalisé et validé par une attestation de présence signée par le stagiaire, le formateur et le responsable pédagogique
- Des formateurs qualifiés
- Validation par une attestation de formation Relaxation niveau 1

FORMATEURS

Marie ARNOUX

DURÉE DE LA FORMATION

14h de formation
réparties sur 2 jours

INFOS & INSCRIPTIONS

www.leaderfit-formation.com
contact@leaderfit.com
02 47 52 66 01
belux@groupe-leaderfit.com
621.24.99.48. (du Luxembourg)
0494.61.81.04. (de la Belgique)

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

SARL LEADERFIT'
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
13 route de Zoufftgen
L-3598 Dudelange-Luxembourg
TVA LU 18538688
TVA BE 0823263348
116437/A - 116437/B