

FORMATION RELAXATION NIVEAU 2

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 : Formation Relaxation niveau 2

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 2

PROGRAMME

- Révision des méthodes apprises au niveau I
- Relaxation dynamique 1er degré 2ème 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

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 2

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 2

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