



FORMATION RELAXATION NIVEAU 1

1ERE JOURNÉE

10h00-10h30	ACCUEIL & PRESENTATION
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Accueil des participants ➤ Présentation du manuel, de la formation ➤ Présentation du formateur
10h30-13h00	PARTIE 1
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Définition de la relaxation et de ses différentes méthodes ➤ La respiration (diaphragmatique , thoracique et claviculaire) ➤ Respiration dynamique! ➤ Le stress (définition et gestion) ➤ Exercices pratiques de respiration
13H00-14H00	<i>DEJEUNER</i>
14h00-18h00	PARTIE 2
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Relaxation progressive de Jacobson ➤ Training Autogène de Schultz, cycle inférieur ➤ Cadre et déroulement d'une séance ➤ Quand utiliser la relaxation ➤ Choix des techniques ➤ Maitriser les différentes abréactions possibles ➤ Pratique et échange

2EME JOURNÉE

9h00-12h00	PARTIE 3
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Introduction à la sophrologie ➤ Les différents états de conscience ➤ Méthodes recouvrantes et découvranes ➤ Relaxation dynamique 1er degré , 1er cycle ➤ Postures debout (enracinement) ➤ Pratique et échange
12H00-13H00	<i>DEJEUNER</i>
13H00-14H30	IMAGERIE MENTALE ET VISUELLE
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Reproduire une image, une action, une scène, un paysage
14H00-15H30	PARTIE 4
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Introduction à la méditation ➤ Méditation de pleine conscience ➤ Le déplacement du négatif!
15H30-17H00	PARTIE 5
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Training Autogène de Schultz, cycle supérieur ➤ Études de cas ➤ Pratique et échange

Pour valider ce module la réussite au questionnaire QCM de validation des acquis est indispensable.