

# FORMATION RELAXATION NIVEAU 2

## 1ERE JOURNÉE

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

## 2EME JOURNÉE

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

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