

FORMATION RELAXATION NIVEAU 3

1ERE JOURNÉE

10h00-10h30	ACCUEIL & REVISIONS
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Accueil des participants ➤ Révisions du niveau 1
10h30-13h00	PARTIE 1
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Définir les différents publics ➤ Relaxation adaptée aux enfants de 3 à 11 ans ➤ Théorie et pratique de la relaxation ludique pour enfants ➤ Relaxation adaptée aux adolescents
13H00-14H00	<i>DEJEUNER</i>
14h00-16h00	PARTIE 2
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Relaxation adaptée pour personnes âgées (les 5 sens) ➤ Relaxation adaptée aux femmes enceintes (prénatale et postnatale) ➤ Relaxation adaptée aux personnes handicapées (exercices de confiance et d'estime de soi, adaptation des techniques) ➤ Relaxation adaptée aux sportifs (accompagnement et préparation mentale, gestion de la douleur)
16h00-18h00	PARTIE 3
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pratique et échange ➤ Jeux de rôle ➤ Bilan & questions-réponses

2EME JOURNÉE

9h00-12h00	PARTIE 4
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ séance guidée "confiance et estime de soi" ➤ Questionnaire de validation écrit
12H00-13H00	<i>DEJEUNER</i>
13H00-17H00	PARTIE 4
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Examen pratique de validation ➤ Bilan de la formation

Pour valider ce module la réussite à l'examen de certification est indispensable.