

RELAXATION ET INDUCTIONS CORPORELLES

PROGRAMME



Pratique (65%)

Travail sur le contact, le développement du sens tactile et l'éprouvé des sensations, à partir d'un ensemble de protocoles spécifiques aux techniques de relaxation manuelle.

- ◆ zones pleines, zones vides, chaleur, fluidité des tissus
- ◆ tension et détente musculaire
- ◆ circulation
- ◆ mobilité des articulations
- ◆ réflexologie plantaire
- ◆ repérage et travail sur les points anti-stress
- ◆ éléments de relaxation coréenne
- ◆ protocole du Gestalt massage

La **formule intensive** du stage facilitera le processus mis en œuvre, et en particulier l'appropriation des différentes techniques par chacun.

Théorie (25%)

- ◆ Notions sur le stress : corps et émotion
- ◆ Présentation et histoire des différentes techniques manuelles de relaxation
- ◆ Présentation des techniques issues de la médecine traditionnelle chinoise
- ◆ Intérêt des techniques d'acupressure dans le développement des perceptions
- ◆ Histoire du Gestalt massage
- ◆ Impacts physiologiques et psychologiques
- ◆ Les huiles
- ◆ Le toucher : communication non verbale, outil de verbalisation
- ◆ La peau : fonction physiologique et symbolique
- ◆ Indications et méthodologie.

Pré-requis

Appartenir à une profession soignante ou de la relation d'aide

Modalités

Relaxation : 65 %

Théorie : 25 %

Bilans : 10 %

Public

Les personnels médicaux et paramédicaux.

Objectifs

- *Acquérir une formation professionnelle à la Relaxation à travers les inductions corporelles.*
 - *Utiliser des outils simples et efficaces permettant de soulager les tensions physiques et psychologiques.*
 - *Offrir un outil complémentaire de compréhension de l'individu, au-delà de la relation verbale, à partir de la pratique du toucher et la prise de conscience des signes physiques de souffrance*
- #### **Evaluation**
- Chaque stage est sanctionné par une attestation de fin de formation.*

Durée : 5 jours (35 h). Stage limité à 6 personnes, animé par N. Nguyen