

Relaxation individuelle, méthode Julian de Ajurriaguerra

Vous ferez l'expérience individuelle et intensive de la méthode de *psychothérapie psychanalytique corporelle*, du Dr Juan de Ajurriaguerra. En percevant le processus thérapeutique à l'œuvre, vous approfondirez votre compréhension et vos capacités à accompagner les patients

*Neuro psychiatre et psychanalyste attaché à l'hôpital Saint Anne, Paris et l'hôpital psychiatrique de Belle Idée à Genève

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Faire un **travail d'élaboration** (identifier + faire des liens avec l'histoire + transformer) à partir des ressentis émergeant en relaxation
- **Comprendre les processus psycho-corporels** de la relaxation thérapeutique
- Acquérir l'expérience d'une cure de relaxation thérapeutique

COMPÉTENCES VISÉES

- **Mobiliser** ses connaissances théoriques, son expérience personnelle et professionnelle au service d'un suivi individualisé en relaxation
- Etre capable de **faire des liens, d'être réceptif, de formuler les ressentis**, appuyé sur l'état de relaxation
- Etre apte à **conduire une démarche réflexive**, être en capacité **d'intégrer pour soi les méthodes**

PROGRAMME

Pratique 90% - Théorie : 5% - Bilan : 5%

- Rappel des concepts et des spécificités de la méthode Ajurriaguerra
- Séances de **relaxation individuelle** selon la méthode du Dr Ajurriaguerra
- Pratique du processus de mise en lien des perceptions, émotions et pensées avec l'histoire individuelle
- **Identification et retour d'expérience** sur les capacités transformatives de la relaxation thérapeutique sur les représentations

FORMATEUR: Edith Aubert

DURÉE

12 séances sur 5 jours

EFFECTIF PAR SESSION

individuelle

PUBLIC *

Profession médicale para médicale, médico-sociales, socio-éducative

PRÉ REQUIS

Exercice professionnel de la relaxation thérapeutique

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Pratique et mise en situation
- Apports théoriques
- Reformulation

DATES

Du lundi 19 au vendredi 23 Juin 2023

Du lundi 16 au vendredi 20 Septembre 2024

TARIF DE LA FORMATION

Entreprise 2023 : 1 620 € individuel : 1 170 €

Entreprise 2024 : 1 650 € individuel : 1 190 €

TARIF INTRA : nous contacter

CONTACT ET INSCRIPTIONS:

contact@institut-relaxation.fr

T : 06 62 27 81 02

www.institut-relaxation.fr/contact

LIEU DE FORMATION

Centre de Thérapies douces

Paris 15^{ème}