

Relaxation et inductions corporelles

A l'issue de la formation, les stagiaires sont en mesure de proposer, des séances de **Relaxation basées sur le contact, et de s'appuyer sur la modalité tactile, pour développer la reconnaissance des sensations, et les capacités à réguler les états tonico-émotionnels.**

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- **Utiliser** les inductions corporelles en **séances de relaxation** individuelle et les intégrer dans **l'ensemble des interactions** impliquant le contact
- Etablir **une relation non verbale** centrée sur la perception tactile et la respiration
- **Identifier** les différentes approches, leurs impacts sur la santé et leurs indications
- Amener les sujets à travers le contact, à reconnaître les sensations, et à **générer les états de détente.**
- Comprendre **les enjeux de la relation tactile** dans la régulation des états psycho émotionnels et l'abaissement des sensations douloureuses

COMPETENCES VISEES

- Etre **apte à structurer** des séances, **adapter** les distances, les méthodes, les rythmes
- **Savoir analyser** la relation du sujet avec la médiation tactile et, **susciter son engagement** dans l'exploration de ses sensations positives
- **Combiner** les outils (contact localisé, général, habillé, sur peau, rythme tonique, lent,...), en créant de **la progression et de la cohérence dans la séance**
- **Utiliser le sens tactile pour** évaluer les états psychocorporels et induire la relaxation
- Etre capable d'établir le contact, **d'être réceptif, d'induire la relaxation**, en maintenant une présence calme et détendue

PROGRAMME

Pratique 65% - Théorie : 25% - Bilan : 10%

- Expérimentation des méthodes ; dynamiques, habillées, sur peau: éléments de relaxation coréenne, technique Thaï, SGM (sensitive Gestalt massage), techniques réflexes,...
- Bases théoriques des approches utilisant le contact, pratique du développement du sens tactile
- Le sens du toucher : éléments de psycho physiologie, sociologie,...et rôle dans le soulagement de la douleur et du stress
- Les indications, le cadre et la posture du soignant dans la relaxation avec inductions corporelles
- Le vocabulaire des sensations tactiles positives et les capacités à générer la détente

FORMATEUR

Nathalie Nguyen

DUREE

5 jours (35 heures)

EFFECTIF PAR SESSION

6 maximum

PUBLIC *

personnels médicaux ou para médicaux, thérapeutes

*Pour les personnes n'appartenant pas à ces professions une lettre de motivation est demandée.

PRE REQUIS

Aucun pré requis n'est exigé pour cette formation

MODALITES PEDAGOGIQUES

- Pratique et mise en situation
- Echange en groupe, table ronde
- Apports théoriques (documents pédagogiques, prise de notes, bibliographie ...)
- Auto évaluation

DATES

Du 9 au 13 Mai 2022

Du 22 au 26 Mai 2023

TARIF DE LA FORMATION

Entreprise 1 490 €

Individuel 1 090 €

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}