



Coopérer
pour Former



Qualiopi
processus certifié
Actions de Formations
& Bilans de Compétences

Institut de
RELAXATION
THÉRAPEUTIQUE

Organisme de formation professionnelle

www.institut-relaxation.fr

contact@institut-relaxation.fr

Tel: 06 62 27 81 02

Relaxation et médiation psychomusicale

A l'issue de la formation les stagiaires sont en mesure d'utiliser l'écoute musicale comme inducteur de la relaxation, support d'exploration du souffle, des rythmes, de la voix et moyen d'accès à la vie somato-psychique.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- **Animer et construire** des séances individuelles ou de groupes, centrés sur la médiation musicale
- **Connaître** les effets de l'écoute musicale sur l'équilibre émotionnel et corporel
- **Identifier** les supports musicaux inducteurs de relaxation
- **Accompagner** l'exploration des qualités vibratoires, du souffle, de la voix, des rythmes intérieurs
- **Faciliter** l'expression des expériences vécues en séance et aider à leur donner un sens

COMPETENCES VISEES

- Etre **apte à structurer** des séances, **adapter** les propositions, **choisir** des extraits musicaux inducteurs de relaxation
- **Mobiliser sa créativité**, utiliser ses connaissances musicales et sa pratique de la respiration consciente dans les propositions
- Etre capable de **se relier** aux expressions verbales et non verbales, et de mettre en œuvre **une écoute active**
- Etre apte à **repérer les contre transferts**
- Etre en capacité d'**intégrer** pour soi les méthodes

PROGRAMME

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

- Les effets psychosomatiques du son: définir et expérimenter (vibration, voix naturelle, respiration)
- Présentation de la musique dans l'histoire de l'humanité
- Les musiques inductrices de relaxation : spécificité, ressources, mode d'utilisation dans le cadre de séances
- **Les apports** psychologiques, corporels de la médiation musicale dans l'évolution dans la santé
- **Mise en pratique** des outils de la relaxation psychomusicale
- **Indications et spécificité** de la médiation musicale dans un cadre thérapeutique
- **L'intégration** des méthodes à une prise en charge globale du patient

FORMATEUR : Bernard Sere

DUREE

5 jours (35heures)

EFFECTIF PAR SESSION

8 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, discographie ...)
- Auto évaluation

DATES

Du 14 au 18 Juin 2021

Du 13 au 17 Juin 2022

TARIF DE LA FORMATION

Référentiel entreprise 1390 €

Préférentiel individuel 990 €

TARIF INTRA : nous contacter

CONTACT ET INSCRIPTIONS:

contact@institut-relaxation.fr

Tél : 02 14 09 20 45 ou 06 62 27 81 02

www.institut-relaxation.fr/contact

LIEU DE FORMATION

Centre de Thérapies douces

Paris 15^{ème}