La relaxation créative: détente et présence dans le mouvement

Module spécifique

La pratique du mouvement conscient: relaxation dynamique, Vittoz, Caycedo, danse des 5 éléments, Tai chi,… favorise le lâcher prise, la conscience de soi et de l'autre. La pratique développera la capacité à décrire et relier les éléments du monde intérieur à son histoire

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Être apte à structurer des séances individuelle et groupale
- Être en capacité de sélectionner et combiner les modalités en fonction des besoins
- Être en capacité de guider vers le lâcher-prise, l'émergence et l'expression des ressentis
- Savoir identifier les caractéristiques des différentes approches de la relaxation psychodynamique et leurs indications
- Être en capacité de repérer les indicateurs corporels des états émotionnels

THÈMES DE LA FORMATION

- Se relier à soi aux autres à partir de la danse des 5 éléments, Tai Chi, relaxation dynamique,...
- La présence dans le mouvement à l'écoute des ressentis
- La particularité des méthodes et leur histoire
- La pratique du mouvement conscient dans les gestes quotidiens

PROGRAMME

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

- Présentation et pratique des méthodes de relaxation, de synchronisation geste/respiration, d'expression.
- Fondements, spécificités et indications des différentes méthodes
- Présentation et pratique du Sensitive Gestalt massage: l'expérience sensible de la notion d'altérité
- Éléments pratiques et théoriques pour la mise en place des séances dans son environnement professionnel

FORMATEUR: Hugues Borel

DURÉE
5 jours (35heures)

EFFECTIF PAR SESSION
8 maximum

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

PRÉ REQUIS
Aucun pré requis n'est exigé pour cette formation

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES
présentielle

MODALITÉ D'ÉVALUATION
Tout au long de la formation, le formateur vérifie l'atteinte des objectifs en fonction des critères établis dans la grille d'évaluation

DATES
Du lundi 1er au vendredi 5 Décembre 2025
Du lundi 9 au vendredi 13 Mars 2026

TARIF DE LA FORMATION
2025 : Entreprise: 1 500 € Individuel*: 1 100 €
2026 : Entreprise: 1530 € Individuel*: 1 122 €

*inclus les professions libérales

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
Espace AGORA
65 rue Desnouettes 75015 Paris