

## Relaxation progressive de Jacobson et relaxation dynamique Module spécifique

La formation en Relaxation Progressive de Jacobson et en Relaxation Dynamique enseigne la conscience et le contrôle de la tension musculaire. La capacité à se détendre installe le calme et la disponibilité. Elle offre ainsi aux personnes anxieuses ou stressées un accès à la relaxation par l'action tension-relâchement et la concentration de l'attention.

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Comprendre les principes de la relaxation dynamique
- Être en capacité de maîtriser les techniques de Jacobson et des différentes pratiques dynamiques
- Concevoir et animer des séances de relaxation adaptées aux différents publics et contextes
- Intégrer la relaxation dynamique dans la pratique professionnelle quotidienne
- Développer chez les sujets la conscience et le contrôle du tonus musculaire

### THÈMES DE LA FORMATION

- Application des techniques et retours d'expérience
- L'Identification et le relâchement des tensions musculaires, et leur utilisation dans la régulation émotionnelle
- Expliquer et rendre conscient les notions de tension et de relâchement
- L'inscription corporelle et émotionnelle dans la programmation d'action
- Intégrer les méthodes dynamiques dans les contextes personnels et professionnels

### PROGRAMME

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

- Les méthodes dynamiques : définir et expérimenter
- Qu'est ce que le tonus musculaire ? Comment le réguler ?
- Les indications des relaxations dynamiques et les contextes de leur mise en œuvre
- Les 4 phases de la relaxation progressive de Jacobson
- Les relaxations dynamiques mise en œuvre et pratique
- Comment transmettre et adapter les protocoles aux besoins spécifiques des sujets.

**FORMATEUR** : Nathalie Nguyen

### DURÉE

5 jours ( 35 heures )

### EFFECTIF PAR SESSION

8 maximum

### PUBLIC \*

Profession médicale para médicale, médico-sociale, 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 17 au jeudi 21 Novembre 2025 (5 jours)

Du lundi 16 au jeudi 20 Novembre 2025 (5 jours)

### TARIF DE LA FORMATION

2025 : Entreprise: 1 500 € Individuel\*: 1 100 €

\*inclus les professions libérales

**TARIF INTRA** : nous contacter

### Contact et inscriptions

@ [contact@institut-relaxation.fr](mailto:contact@institut-relaxation.fr)

T **06 62 27 81 02**

[www.institut-relaxation.fr/contact](http://www.institut-relaxation.fr/contact)

### LIEU DE FORMATION

Espace AGORA

65 rue Desnouettes 75015 Paris