

Relaxation Individuelle

La formation permet d'acquérir une **expérience individuelle approfondie** des processus de la relaxation thérapeutique. La méthode de *psychothérapie psychanalytique corporelle*, du Dr Ajuriaguerra* est accompagnée d'apports théoriques personnalisés.

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

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Accompagner le **travail d'élaboration** (identifier + faire des liens avec l'histoire + transformer) à partir des ressentis émergeant en relaxation
- **Analyser les processus psychocorporels** de la relaxation thérapeutique
- **Construire un suivi individualisé**
- **Solidifier les acquis** théoriques et pratiques

COMPETENCES VISEES

- Etre **apte à structurer** une progression et conduire des séances de relaxation à visée thérapeutique
- **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%

- **Rappels théoriques des concepts et méthodes** de la relaxation thérapeutique, appuyés sur la pratique
- Séances de **relaxation individuelle** selon la méthode du Dr Ajuriaguerra
- 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

DUREE

5 jours (12 heures)

EFFECTIF PAR SESSION

individuelle

PUBLIC *

personnels médicaux ou para médicaux, thérapeutes

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

PRE REQUIS

Exercice professionnel de la relaxation thérapeutique

MODALITES PEDAGOGIQUES

- Pratique et mise en situation
- Apports théoriques
- Reformulation

DATES

Du 6 au 10 Septembre 2021

Du 14 au 18 Novembre 2022

TARIF DE LA FORMATION

Référentiel entreprise 1 590 €

Préférentiel individuel 1 150 €

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}