

RELAXATION THÉRAPEUTIQUE

FORMATIONS

2022 2023

Expérimenter - (se) Comprendre
Transformer - Soulager

PRATIQUE DE LA RELAXATION DE SCHULTZ

Module : **Base**
Médiation verbale

Relaxation thérapeutique en étape, méthodologie du Training autogène de Schultz, ouvrant sur l'identification des sensations, leur régulation et leurs significations.

5 jours | 35 heures

- 14 au 18 Novembre 2022
- 27 au 31 Mars 2023



RELAXATION & ÉLABORATION SYMBOLIQUE

Module : **Spécifique**
Médiation verbale - dessin - écriture

Formation centrée sur la relaxation thérapeutique et l'exploration par l'écriture et le dessin des symboles universels présents dans l'imaginaire individuel et collectif.

5 jours | 35 heures

- 19 au 23 Septembre 2022
- 18 au 22 Septembre 2023



RELAXATION PSYCHODYNAMIQUE

Module : **Spécifique**
Médiation mouvement - verbale

Installer l'état de lâcher prise, à travers le mouvement conscient, la relaxation dynamique et le contact, découvrir des éléments de la vie intérieure et être capable de les relier à son histoire.

5 jours | 35 heures

- 12 au 16 Décembre 2022
- 5 au 9 Juin 2023



RELAXATION & INDUCTIONS CORPORELLES

Module : **Spécifique**
Médiation toucher - verbale

Relaxation basée sur différentes approches engageant le toucher, envisagée comme mode de connaissance intra personnelle et moyen de régulation des états de douleur et de stress.

5 jours | 35 heures

- 9 au 13 Mai 2022
- 22 au 26 Mai 2023



RELAXATION EN VISUALISATION DE CARL SIMONTON ET STRESS

Module : **Spécifique**
Médiation verbale - écriture - dessin

Accompagner la gestion positive du stress par la relaxation en visualisation, des méthodes d'analyse transactionnelle et de la pensée positive.

5 jours | 35 heures

- 17 au 21 Octobre 2022
- 9 au 13 Octobre 2023



PLEINE CONSCIENCE & COMPÉTENCES ÉMOTIONNELLES

Module : **Spécifique**
Médiation verbale

Pleine conscience et communication bienveillante au service de la régulation et du développement des compétences émotionnelles et leur impact sur le bien-être physique et psychique.

5 jours | 35 heures

- 13 au 17 Mars 2022



RELAXATION EN MOBILISATION PASSIVE

Module : **Spécifique**
Médiation toucher - verbale

Relaxation selon les méthodes Bergès, de relaxation en mouvements passifs et du Training autogène de Schultz. S'adapte à tous les publics notamment aux enfants et personnes âgées

5 jours | 35 heures

- 23 au 27 Janvier 2023



RELAXATION INDIVIDUELLE 12 SÉANCES

Module : **Approfondissement** | Médiation verbale

Expérience individuelle approfondie de la méthode de psychothérapie psychanalytique corporelle du Dr Juan de Ajuriaguerra au service de l'intégration des potentiels de la relaxation thérapeutique.

5 jours | 12 heures

- 5 au 9 Septembre 2022
- 19 au 23 Juin 2023



SUPERVISION COLLECTIVE

Module : **Professionnel**
Toutes les médiations

Pratique de conduite de séance de relaxation et de leur analyse à partir de situations extraites du champ professionnel. Développement de la démarche réflexive, de l'analyse clinique appuyée sur l'élaboration entre pairs.

5 jours | 35 heures

- 16 au 20 Janvier 2023



Institut de
**RELAXATION
THÉRAPEUTIQUE**

Organisme de formation professionnelle



En savoir plus
sur chaque
formation



institut-relaxation.fr

contact@institut-relaxation.fr

Tel: 06 62 27 81 02

Institut de RELAXATION THÉRAPEUTIQUE

Organisme de formation professionnelle

Avril 2022

Madame, Monsieur,

Depuis 33 ans aux côtés des soignants, l'Institut de Relaxation Thérapeutique, vous présente son programme de formations aux méthodes de Relaxation Thérapeutique (affiche au verso).

Les formations visent à animer des séances individuelles et de groupe.

L'approche pédagogique de chaque formation :

- Une approche basée sur l'expérimentation en petit effectif
- une méthodologie précise et détaillée
- un suivi individualisé du stagiaire pendant et après la formation
- des contenus immédiatement transférables dans l'environnement professionnel

Nous avons conscience plus que jamais de l'importance d'offrir aux patients des méthodes favorisant l'autonomie, la connaissance intra personnelle et la participation active à sa santé.

Nous souhaitons ainsi apporter notre contribution à l'évolution personnelle et professionnelle de chaque stagiaire au bénéfice des patients.

Bien cordialement,

Les formateurs

Institut de
RELAXATION
THÉRAPEUTIQUE

Institut de Relaxation Thérapeutique est une entité
indépendante au sein de Coopérer Pour Former

23 rue du Champ de Foire - 61100 FLERS

institut-relaxation.fr
contact@institut-relaxation.fr

Tel: 06 62 27 81 02



SIRET : 830 854 428 00018 - Code APE 8559B - Déclaration d'activité de formation enregistrée sous le numéro 28 61 00991 61 - Certifié Qualiopi

Institut de Relaxation Thérapeutique est une entité
indépendante au sein de Coopérer Pour Former

23 rue du Champ de Foire - 61100 FLERS

institut-relaxation.fr
contact@institut-relaxation.fr

Tel: 06 62 27 81 02



SIRET : 830 854 428 00018 - Code APE 8559B - Déclaration d'activité de formation enregistrée sous le numéro 28 61 00991 61 - Certifié Qualiopi