

# RELAXATION THÉRAPEUTIQUE

## FORMATIONS

2022  
2023

Expérimenter • (se) Comprendre  
Transformer • Soulager

### PRATIQUE DE LA RELAXATION DE SCHULTZ

Module : **Basique**

Médiation verbale

Relaxation thérapeutique en étapes, méthode logie 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



10 personnes



8 personnes

### RELAXATION & INDUCTIONS CORPORELLES

Module : **Spécifique**

Médiation toucher - verbale

Relaxation basée sur différentes approches engageant le toucher, envisagé 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



10 personnes



8 personnes

### 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



10 personnes



8 personnes

### 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'imagination individuel et collectif.

5 jours | 35 heures

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



10 personnes



8 personnes

### 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



10 personnes



8 personnes

### RELAXATION INDIVIDUELLE 12 SÉANCES

Module : **Apprentissage** | Médiation verbale

Expérience individuelle approfondie de la méthode de psychotérapie psychanalytique corporelle du Dr Jan de Ajuria qui permet 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



10 personnes



8 personnes

### RELAXATION PSYCHODYNAMIQUE

Module : **Spécifique**

Médiation mouvement - verbale

Installer l'état de sérénité primaire, 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
- 22 au 26 Mai 2023



10 personnes



8 personnes

### PLEINE CONSCIENCE & COMPÉTENCES ÉMOTIONNELLES

Module : **Spécifique**

Médiation verbale

Plaine 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



10 personnes



8 personnes

### SUPERVISION COLLECTIVE

Module : **Professionnel**

Toutes les méditations

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



10 personnes



8 personnes

En savoir plus  
sur chaque  
formation



Institut de  
**RELAXATION**  
**THÉRAPEUTIQUE**

Organisme de formation professionnelle

