

RELAXATION THÉRAPEUTIQUE

FORMATIONS

2023
2024

- Plus de 30 ans dans le champ de la relaxation thérapeutique
- Un parcours complet
- Des formateurs disponibles

- Modules socle
- Modules spécifiques
- Module cure individuelle
- Accompagnement à la pratique

LA PRISE EN CHARGE EN RELAXATION THÉRAPEUTIQUE

- Module : **Socle**
- Toutes les médiations

Quelles sont les différentes approches de la relaxation thérapeutique et leurs indications ? Pour quels publics ? Comment l'intégrer dans un parcours de soin et en institution ? Quelles conditions pratiques et organisationnelles ? Quelles compétences requises ?

2 jours | 14 heures

- 23 au 24 Novembre 2023
- 6 au 7 Juin 2023
- 21 au 22 Septembre 2023



8

PRATIQUE DE LA RELAXATION DE SCHULTZ

- Module : **Socle**
- Médiation verbale

Vous expérimenterez pour vous les étapes du Training autogène de Schultz : se relâcher, prendre conscience des ressentis physiques et mentaux et leurs donner un sens. Vous intégrerez les éléments nécessaires à l'animation de séance.

5 jours | 35 heures

- 18 au 22 Mars 2024



8

PRATIQUE DE LA RELAXATION EN MOBILISATION PASSIVE, MÉTHODE BERGÈS

- Module : **Socle**
- Médiation toucher - verbale

Tour à tour relaxé, relaxant et observateur, les inductions verbales et tactiles installeront : la détente, l'autonomisation, la conscience corporelle. Echanges et réflexions cliniques seront soutenus par les apports théoriques.

4 jours | 28 heures

- 6 au 9 Mars 2024
- 2 au 5 Juin 2024
- 2 au 5 Décembre 2024



8

RELAXATION ET SYMBOLIQUE

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

Les temps de dessin, d'écriture et d'échange alternent avec les relaxations sur les thèmes symboliques, pour explorer leurs rôles dans l'organisation psychique et opérer des transformations vers le mieux-être.

5 jours | 35 heures

- 18 au 22 Septembre 2023
- 10 au 14 Juin 2024



8

RELAXATION ET STRESS : MOBILISER SES RESSOURCES AVEC LA VISUALISATION ET LA MÉTHODE SIMONTON

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

Vous explorerez les visualisations thématiques et personnalisées pour : moduler la douleur, préparer une échéance, réguler les émotions. L'identification des agents tresseurs, la formulation, les repères théoriques construisent une pratique autonome

4 jours | 28 heures

- 9 au 12 Octobre 2023
- 7 au 10 Octobre 2024



8

LA RELAXATION CRÉATIVE : DÉTENTE ET PRÉSENCE DANS LE MOUVEMENT

- Module : **Spécifique**
- Médiation mouvement - verbale

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.

5 jours | 35 heures

- 5 au 9 Juin 2023
- 2 au 6 Décembre 2024



8

RELAXATION ET INDUCTIONS CORPORELLES : PERCEVOIR ET SOULAGER

- Module : **Spécifique**
- Médiation tactile - verbale

Vous utiliserez les inductions corporelles pour : amener des ressentis positifs, la conscience corporelle et réguler la douleur. Les approches permettent une médiation non verbale, l'adaptation au contexte, à l'histoire et la pathologie du patient.

4 jours | 28 heures

- 22 au 25 Mai 2023
- 27 au 30 Mai 2024



6

COMMUNICATION BIENVEILLANTE : VERS UNE QUALITÉ DES RELATIONS INTERPERSONNELLES

- Module : **Spécifique**
- Médiation verbale

Eviter les incompréhensions, les frustrations et les blocages dans la relation. Pratiquer une expression claire et ouverte, et une écoute empathique en contact avec ses émotions et ses valeurs. « Être en relation plutôt qu'avoir raison »

4 jours | 28 heures

- 26 au 29 Juin 2023
- 25 au 28 Mars 2024



8

RELAXATION INDIVIDUELLE : SUIVRE LA CURE EN RELAXATION THÉRAPEUTIQUE 12 SÉANCES

- Module : **Spécifique**
- Médiation verbale

Vous ferez l'expérience individuelle et intensive de la méthode de psychothérapie psychanalytique corporelle du Dr Juan de Ajuriaguerra. En percevant le processus thérapeutique à l'œuvre, vous approfondirez votre compréhension et vos capacités à accompagner les patients.

5 jours | 12 séances individuelles

- 19 au 23 Juin 2023
- 16 au 20 Septembre 2024



1

SUPERVISION DE PRATIQUE : TROUVER DES CLÉS, PRÉCISER LES POINTS THÉORIQUES, AJUSTER SA POSTURE

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

Le formateur facilitera la co-analyse de cas issus de votre pratique. Vous identifierez concrètement : les freins et leviers à l'œuvre et les axes d'évolution possibles. Le cheminement vers la posture réflexive et l'approche créative sera enrichi de repères théoriques en lien avec les situations cliniques.

2 jours | 14 heures

- 11 au 12 Sept. 2023
- 25 au 26 Janvier 2024
- 24 au 25 Mai 2024
- 12 au 13 Octobre 2024
- 18 au 19 Novembre 2024



4

En savoir plus sur chaque formation

