

RELAXATION THÉRAPEUTIQUE

FORMATIONS 2024/25

LA PRISE EN CHARGE EN RELAXATION THÉRAPEUTIQUE : QUELLES MÉTHODES ? POUR QUI ? COMMENT ?

- 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 | 21 heures

- 21 au 22 septembre 2024
- 14 au 15 mars 2025
- 19 au 20 septembre 2025



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

- 10 au 14 juin 2024
- 19 au 23 Mai 2025



8

RELAXATION ET INDUCTIONS CORPORELLES : PERCEVOIR ET SOULAGER

- Module : **Spécifique**
- Médiation toucher - verbale

La relaxation centrée sur les inductions corporelles développe la capacité à établir le contact, être réceptif, induire la relaxation, en maintenant une présence calme et détendue. Vous accompagnerez enfants, adolescents dans l'intégration de ressentis positifs, de la conscience corporelle et la régulation émotionnelle.

4 jours | 28 heures

- 23 au 26 septembre 2024
- 22 au 26 Septembre 2025



6

LA RELAXATION DU TRAINING AUTOGÈNE 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. Les éléments théoriques situeront le champ d'application, les indications et la méthodologie.

5 jours | 35 heures

- 17 au 21 Mars 2025



8

RELAXATION PROGRESSIVE DE JACOBSON ET RELAXATION DYNAMIQUE

- Module : **Spécifique**
- Médiation verbale

Vous pratiquerez les étapes de la méthode Jacobson et des relaxations dynamiques centrées sur le contrôle et la conscience du tonus musculaire. Particulièrement adaptée à un public souffrant d'anxiété et de stress, la diversité des méthodes s'intègrent dans le quotidien (pratique de 5 à 1h, debout, assis allongé, ...)

5 jours | 35 heures

- 17 au 21 Novembre 2025
- 7 au 10 Octobre 2024



8

RELAXATION ET COMMUNICATION BIENVEILLANTE : VERS UNE QUALITÉ DES RELATIONS INTERPERSONNELLES

- Module : **Spécifique**
- Médiation verbale

La pratique de la Pleine conscience crée un espace d'observation des mouvements émotionnels favorisant la communication non violente.

Vous transmettez une expression claire et ouverte, et un mode d'écoute empathique, évitant ainsi les incompréhensions, les frustrations et les blocages dans la relation.

4 jours | 35 heures

- 25 au 28 novembre 2024
- 16 au 20 Juin 2025



8

PRATIQUE DU TRAINING AUTOGÈNE DE SCHULTZ

- Module : **Approfondissement**
- Médiation verbale

Centré sur la pratique du protocole du Training autogène par les stagiaires, la formation renforce l'appropriation de la méthode. Ce module complète « la relaxation du Training autogène de Schultz » et offre un temps d'entraînement à la méthode.

2 jours | 14 heures

- 30 Juin et 1^{er} Juillet 2025



6

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

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

Les visualisations thématiques et personnalisées aident à moduler la douleur, préparer une échéance, renforcer des compétences, réguler les émotions. L'identification de l'impact du stress, les repères méthodologiques et théoriques permettront d'adapter vos séances au contexte et à l'évolution du public.

5 jours | 35 heures

- 7 au 10 octobre 2024
- 6 au 10 Octobre 2025A



8

RELAXATION INDIVIDUELLE : SUIVRE LA CURE EN RELAXATION THÉRAPEUTIQUE 12 SÉANCES

- Module : **Suivi individuel**
- 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 | 13 heures

- 16 au 20 septembre 2024
- 3 au 7 février 2025



1

PRATIQUE DE LA RELAXATION CHEZ L'ENFANT, SELON LA MÉTHODE BERGÈS

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

La méthode issue du Training autogène de Schultz enrichie du toucher sensible accompagne les enfants (personnes âgées, adultes régressés). L'implication personnelle favorisera l'élaboration et l'intégration des différents niveaux de perception.

5 jours | 35 heures

- 27 au 31 Janvier 2025



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, ... favorisent le lâcher prise, la conscience de soi et de l'autre. En combinant les méthodes vous répondrez aux besoins spécifiques de vos publics.

5 jours | 35 heures

- 2 au 6 Décembre 2024
- 24 au 28 Mars 2025
- 1^{er} au 5 Décembre 2025



8

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

- Module : **Approfondissement**
- Toutes les médiations

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 seront enrichis de repères théoriques en lien avec les situations cliniques.

2 jours | 14 heures

- 12 au dim. 13 octobre 2024
- 18 au 19 novembre 2024
- 30 au 31 janvier 2025
- 6 au 7 novembre 2025



4



Institut de
RELAXATION
THÉRAPEUTIQUE

Organisme de formation professionnelle

Mai 2024

Madame, Monsieur,

L'institut continue son évolution, tout en restant ancré dans les valeurs qui le constitue depuis 30 ans.

Nous proposons cette année deux nouveaux modules pour répondre aux besoins des professionnels :

- Relaxation progressive de Jacobson, ce module vient spécifiquement répondre à la prise en charge du stress et de l'anxiété dans une pratique autonome
- Pratique du Training autogène de Schultz vient compléter le module de 5 jours afin d'offrir un espace dédié à la pratique intensive du protocole

Nous accueillons également une nouvelle formatrice à même de transmettre son expérience hospitalière de la relaxation chez les enfants.

Notre processus de formation :

- Une approche basée sur l'expérimentation
- Des temps de supervision de pratique
- Des contenus transférables à l'environnement professionnel

Nous avons à cœur d'offrir aux professionnels des méthodes qui œuvrent pour l'autonomie, la capacitation, la connaissance intra et interpersonnelle et participent activement à la santé.

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

Bien cordialement,

L'équipe de l'Institut
de Relaxation Thérapeutique

Institut de
RELAXATION
THÉRAPEUTIQUE

Institut de Relaxation Thérapeutique

Certifié Qualiopi pour les actions de formation

4, rue de Landal - 14113 Villerville

institut-relaxation.fr

contact@institut-relaxation.fr

Tel: 06 62 27 81 02

SIRET : 384 577 490 00046 - Code APE : 8559A - Déclaration d'activité enregistrée sous le N° 28 14 04117 14 Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat

Institut de Relaxation Thérapeutique

Certifié Qualiopi pour les actions de formation

4, rue de Landal - 14113 Villerville

institut-relaxation.fr

contact@institut-relaxation.fr

Tel: 06 62 27 81 02

SIRET : 384 577 490 00046 - Code APE : 8559A - Déclaration d'activité enregistrée sous le N° 28 14 04117 14 Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat