# Relaxation progressive de Jacobson et relaxation dynamique

## Module spécifique

La formation en Relaxation Progressive de Jacobson et en Relaxation Dynamique enseigne la conscience et le contrôle de la tension musculaire. La capacité à se détendre installe le calme et la disponibilité. Elle offre ainsi aux personnes anxieuses ou stressées un accès à la relaxation par l'action tension-relâchement et la concentration de l'attention.

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Comprendre les principes de la relaxation dynamique
- Être en capacité de maîtriser les techniques de Jacobson et des différentes pratiques dynamiques
- Concevoir et animer des séances de relaxation adaptées au différents publics et contextes
- Intégrer la relaxation dynamique dans la pratique professionnelle quotidienne
- Développer chez les sujets la conscience et le contrôle du tonus musculaire

### THÈMES DE LA FORMATION

- Application des techniques et retours d'expérience
- L'Identification et le relâchement des tensions musculaires, et leur utilisation dans la régulation émotionnelle
- Expliquer et rendre conscient les notions de tension et de relâchement
- L'inscription corporelle et émotionnelle dans la programmation d'action
- Intégrer les méthodes dynamiques dans les contextes personnels et professionnels

### PROGRAMME

Pratique 65% - Théorie : 25% - Bilan : 10%

- Les méthodes dynamiques : définir et expérimenter
- Qu'est ce que le tonus musculaire ? Comment le réguler ?
- Les indications des relaxations dynamiques et les contextes de leur mise en œuvre
- Les 4 phases de la relaxation progressive de Jacobson
- Les relaxations dynamiques mise en œuvre et pratique
- Comment transmettre et adapter les protocoles aux besoins spécifiques des sujets.

**FORMATEUR :** Nathalie Nguyen

### DURÉE

5 jours ( 35 heures )

### EFFECTIF PAR SESSION

8 maximum

### PUBLIC *

Profession médicale para médicale, médico-sociale, socio-éducative

### PRÉ REQUIS

Aucun pré requis n'est exigé pour cette formation

### MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

présentielle

### MODALITÉ D'ÉVALUATION

Tout au long de la formation, le formateur vérifie l'atteinte des objectifs en fonction des critères établis dans la grille d'évaluation

### DATES

Du lundi 22 au jeudi 26 Mars 2027 (5 jours)
Du lundi 22 au jeudi 26 Novembre 2027 (5 jours)

### TARIF DE LA FORMATION

2027 : Entreprise: 1 530 € Individuel*: 1 122 €
*inclus les professions libérales
**TARIF INTRA** : nous contacter

### Contact et inscriptions

@ contact@institut-relaxation.fr
T **06 62 27 81 02**
www.institut-relaxation.fr/contact

### LIEU DE FORMATION

Espace AGORA
65 rue Desnouettes 75015
Paris