

RELAXATION THÉRAPEUTIQUE

FORMATIONS 2026/27

Module : **SOCLE**

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

Découvrez les méthodes de relaxation et leurs spécificités. Comment les choisir, les intégrer, les expliquer ? Vous identifierez les processus, leurs indications, pour proposer des techniques ajustées aux différents publics.

2 jours | 14 heures

■ 20 au 21 Mars 2026
■ 18 au 19 Mars 2027



LA RELAXATION DU TRAINING AUTOGÈNE DE SCHULTZ

MODULE 1

Au cours du **Module 1** vous expérimentez la relaxation en étapes du Training autogène de Schultz, son potentiel thérapeutique, les bases théoriques et son champ d'application.

5 jours | 35 heures

■ 16 au 20 Mars 2026
■ 1^{er} au 5 Février 2027



LA RELAXATION DU TRAINING AUTOGÈNE DE SCHULTZ

MODULE 2

Le **Module 2** est dédié à la pratique du protocole, à l'ajustement de la posture du praticien et à identifier les conditions de la mise en œuvre dans l'environnement professionnel.

2 jours | 14 heures

■ 25 au 26 Juin 2026
■ 27 au 28 Mai 2027



Module : **THÉMATIQUE**

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

Utilisez la capacité de visualisation inspirée de la méthode du Dr Simonton en proposant des thématiques favorisant l'ancrage, la confiance,.... Vous serez à même d'utiliser la relaxation dans la régulation du stress en proposant d'imaginer, définir, se projeter avec la visualisation.

5 jours | 35 heures

■ 5 au 9 Octobre 2026
■ 4 au 8 Octobre 2027



RELAXATION CRÉATIVE : DÉTENTE ET PRÉSENCE DANS LE MOUVEMENT

Développez la conscience corporelle à partir du mouvement. Combinez les méthodes : relaxation dynamique, Vittoz, Caycedo, danse des 5 éléments, Tai chi, pour favoriser le lâcher prise, la conscience de soi et de l'autre.

5 jours | 35 heures

■ 9 au 13 Mars 2026
■ 31 Mai au 4 Juin 2027



RELAXATION PROGRESSIVE DE JACOBSON ET RELAXATION DYNAMIQUE

Vous vous exercerez à moduler le tonus musculaire grâce à la relaxation progressive pour réguler les sensations anxieuses à partir de leur ancrage corporel. Vous pourrez ainsi construire un suivi en étapes en proposant des méthodes dynamiques et progressives qui pourront s'intégrer dans le quotidien du patient.

5 jours | 35 heures

■ 23 au 27 Novembre 2026
■ 22 au 26 Novembre 2027



TOUCHER RELATIONNEL ET RELAXATION

Développez une approche non verbale pour renforcer le lien aux ressentis, à la conscience corporelle en proposant des mobilisations douces, de l'auto massage, des gestes apaisants. Explorer la relation tactile et son potentiel thérapeutique. Cet espace d'exploration des perceptions établit la confiance, le lien à la corporéité et l'intégration du schéma corporel.

5 jours | 35 heures

■ 30 Novembre au 4 Décembre 2026



RELAXATION CHEZ L'ENFANT INSPIRÉE DE LA MÉTHODE BERGES®

Construisez un suivi en relaxation spécifiquement adapté aux enfants et adolescents en souffrance psychologique. En accueillant les vécus psycho corporels en séance, vous affinez votre accompagnement. Le partage des vignettes cliniques illustre les prises en charge en relaxation.

5 jours | 35 heures

■ 16 au 20 Novembre 2026
■ 15 au 19 Novembre 2027



RELAXATION ET SYMBOLIQUE

Vous explorerez les grands thèmes symboliques présents dans les cultures à travers la relaxation, le dessin, l'écriture. Vous mettrez en lumière l'impact de l'Histoire sur la constructions des représentations individuelles pour identifier des axes d'évolution.

5 jours | 35 heures

■ 12 au 16 Octobre 2026
■ 11 au 15 Octobre 2027



Module : **INTRA**

ANIMER UN ATELIER DE RELAXATION

Du dynamique au statique vous identifiez et utilisez les potentialités des « relaxations ». Relaxation flash, pleine conscience, visualisation, respiration,... pour transmettre des méthodes intégrables facilement dans le quotidien, construire des ateliers de relaxation adaptés aux contextes de soin et aux sujets. Vous serez en capacités de proposer des méthodes concrètes d'équilibration de l'attention des sensations anxieuses, de modulation de la douleur et des tensions.

5 jours | 35 heures

■ 2 modules :
3 jours + 2 jours

7 jours | 49 heures

■ 3 modules : 3 jours
+ 2 jours + 2 jours



Module : **SUIVI INDIVIDUEL**

RELAXATION INDIVIDUELLE, MÉTHODE JULIAN DE AJURRIAGUERRA

Les séances individuelles offrent un espace thérapeutique dans lequel vous approfondissez votre compréhension des potentiels de transformation de la relaxation en expérimentant la méthode de psychothérapie psychanalytique corporelle.

12 heures étalées sur 5 jours

■ 26 au 30 Janvier 2026



Module : **SUPERVISION**

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

La formatrice facilite la co-analyse entre pairs de cas issus de votre pratique de la relaxation. Vous identifierez concrètement les leviers et freins à l'œuvre. Les repères théoriques reliés aux situations cliniques dessinent des axes de bonification de votre prise en charge.

2 jours | 14 heures

■ 5 au 6 Novembre 2026
■ 4 au 5 Novembre 2027



Institut de
RELAXATION
THÉRAPEUTIQUE

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

