FICHE PEDAGOGIQUE DE FORMATION

RELAXATION NIVEAU 1

DURÉE
14 heures

FORMATEURS
Prevost Coralie
Cotin Céline

www.vitalys-formation.com

Maîtrisez les techniques et bases de la relaxation ainsi que ses principes et bienfaits.

PRE REQUIS

Aucun.

OBJECTIFS

À l'issue de la formation, vous serez capable de :

- Analyser les attentes des participants et définir des objectifs.
- Proposer des temps de relaxation à travers divers exercices dynamiques et statiques.
- Identifier les bienfaits physiologiques de la relaxation.
- Sélectionner les différentes méthodes de relaxation.
- Définir les principes de la méditation, de l'imagerie mentale et visuelle, de la sophrologie.
- Proposer des techniques de relaxation à travers des études de cas spécifiques.

PROGRAMME

- Définition de la relaxation et des différentes méthodes abordées (training Autogène de Schultz, relaxation progressive de Jacobson, la respiration, l'imagerie mentale et visuelle, introduction à la sophrologie, approche de la méditation, relaxation dynamique, auto-massage.
- Principes de la relaxation (la relation du bien-être, de détente, l'aspect thérapeutique)
- Mise en pratique.

Vitalys Formation

FICHE PEDAGOGIQUE DE FORMATION

RELAXATION NIVEAU 1

MOYENS ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Des moyens pédagogiques et techniques variés et adaptés.

- Si formation en présentiel : salle de formation, manuel de formation en PDF, QCM via google forms, rétroprojecteur, matériel tel que tapis…
- Si formation à distance : Visioconférence via zoom, signature électronique à distance, manuel de formation en PDF, QCM via google forms.
- Alternance d'exercices pratiques et théoriques
- Validation par la réussite d'un QCM pour obtenir l'attestation de formation.

INFOS & INSCRIPTIONS

Vitalys sarl - @ : contact@vitalys-formation.com

063 86 02 00 (de Belgique) 20 99 26 76 (de Luxembourg) 0445 190 250 (de Suisse)
20 rue du Commerce - L3450 Dudelange - Grand Duché du Luxembourg

N° TVA intracom : LU 1853 8688 - BE : 0823 263348

Organisme de formation professionnelle continue agréé au Grand Duché du Luxembourg sous le N°00125563 auprès des ministères de l'enseignement et de l'économie