

Ref. S1540

## **Les techniques de relaxation et respiration dans la relation d'aide et de soins**

### **OBJECTIFS**

- ▶ Apprendre à relâcher les tensions corporelles et psychiques grâce aux techniques de relaxation.
- ▶ Initier les participants à l'utilisation de ces diverses approches dans leurs pratiques professionnelles au bénéfice des personnes prises en charge.

### **PROGRAMME**

- ▶ Apports théoriques et pratiques sur le stress et ses effets
- ▶ La respiration comme élément de base essentiel à toute pratique de relaxation
- ▶ Théorie et pratique des diverses méthodes de relaxation
  - méthode Schultz : notion de pesanteur, chaleur...
  - méthode Jacobson : basée sur la tension/détente
  - Yoga Nidra : prise de conscience corporelle et travail de concentration mentale...
  - les pratiques de visualisation
  - la sophrologie : conscience de soi et présence
  - la relaxation dynamique : conscience de soi dans l'action, schéma corporel
  - la relaxation minute : se relaxer rapidement en toutes circonstances
- ▶ Déontologie professionnelle pour l'application de ces méthodes dans le respect de la personne.

Prévoir une tenue confortable.



**Méthode pédagogique** : Recueil des attentes. Apports théoriques, méthodologiques, mises en situation, applications pratiques

Remise d'un support écrit. Evaluation des acquis en début et fin de stage.

**Personnes concernées / Prérequis** : Tout personnel travaillant auprès des usagers en établissement sanitaire, social ou médico social

**Animation** : Formateur en médiations corporelles en ESMS ou relaxologue qualifié, titulaire DEES ou psychomotricien ou sophrologue

**Nombre de participants** : 12 à 15 personnes maxi

**DPC** : nous consulter

**Durée** : 5 jours, soit 35 heures

## INTRA

Ce stage peut être organisé dans votre établissement avec un tarif groupe.

Lieu	Sessions programmées	Droits d'inscription
📍 La Rochelle (17)	Du 20/03/2023 au 24/03/2023	1185 €
📍 Saint-Malo (35)	Du 26/06/2023 au 30/06/2023	1185 €
📍 La Rochelle (17)	Du 23/10/2023 au 27/10/2023	1185 €
📍 Nancy (54)	Du 20/11/2023 au 24/11/2023	1185 €
📍 La Rochelle (17)	Du 27/11/2023 au 01/12/2023	1185 €

