

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.

Méthodes pédagogiques :

Autoévaluation en amont de la formation

Recueil des attentes

Apports théoriques, méthodologiques, mises en situation, applications pratiques

Remise d'un support écrit. Fin de stage : évaluation des acquis

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 personnes maxi

Durée : 5 jours, soit 35 heures

INTRA

Cette formation peut être organisée dans votre établissement avec un tarif groupe.

Lieu	Sessions programmées	Droits d'inscription
📍 LA ROCHELLE (17)	Du 17/03/2025 au 21/03/2025	1310 €
📍 SAINT-MALO (35)	Du 23/06/2025 au 27/06/2025	1310 €
📍 LA ROCHELLE (17)	Du 20/10/2025 au 24/10/2025	1310 €
📍 NANCY (54)	Du 17/11/2025 au 21/11/2025	1310 €



PROGRAMME *Catalogue 2025*

- ▶ 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.
La formation de niveau 2 vous est proposée sous la Réf. S1541.*

