

PROGRAMME DE FORMATION

Formatrice : Mireille THOMAS

Outils pédagogiques : documents écrits et pratique

Validation : sur la pratique

Horaires : 9h – 12h30/ 14h – 17h30

Durée : 77 h (11 jours)

RELAXOLOGUE spécialisé en GESTION DU STRESS

Relaxo 1 : 14h

Le corps et son langage : « ce que je sens dans mon corps dans le moment présent »

Techniques respiratoires pour apprendre à mieux respirer, à se détendre et à utiliser sa propre énergie et apprécier les sensations agréables et positives

- Historique, définitions et objectifs de la gestion du stress et de la relaxologie
- La relaxation dynamique du 1^{er} degré
- Exercices pratiques

Relaxo 2 : 14h

Stress et Yoga thérapie

Empreintes physiques et énergétiques du stress sur le corps.

Physiologie du stress.

Etudes et pratiques des mobilisations corporelles spécifiques dans la gestion du stress.

Relaxo 3 : 14h

Le langage émotionnel : « ce que je ressens »

Découverte et mise en pratique d'outils de relaxation pour harmoniser les sensations (corps), les émotions (mental), et les pensées (esprit)

- Relaxation dynamique 2^{ème} degré
- Préparation à l'entraînement individuel et collectif
- Exercices pratiques

Relaxo 4 : 14h

Révisions

- Terpnos Logos : apprendre à poser sa voix
- Relaxation dynamique 1^{er} et 2^{ème} degré
- Révision et entraînement individuel et collectif

Relaxo 5 : 14h

Techniques spécifiques dans la gestion du stress et des émotions

- Mandalas
- Etude de la symbolique
- EFT et D.O.T.E
- Relaxations profondes
- Pensées positives
- Méditations

Relaxo 6 : 7h

Validation

- Etude de différentes techniques respiratoires
- Validation pratique et théorique

Groupe limité à 6 personnes.