



## PROGRAMME DE FORMATION

**Formatrice :** Mireille THOMAS

**Outils pédagogiques :** documents écrits et pratique

**Validation :** sur la pratique

**Horaires :** 9h – 12h30/ 14h – 17h30

**Durée :** 42 h

**Coût horaire :** 45 euros HT

### RELAXOLOGUE – GESTION DU STRESS

#### Niveau avancé

#### Relaxo 1: 28h

- Révision RDC1: théorie et pratique

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

- Révision RDC2 : théorie et pratique

**Le langage émotionnel : « ce que je ressens »**

- EFT : « emotionnal freedom technique » technique de libération émotionnelle
- RDC 3 : relaxation dynamique 3<sup>ème</sup> degré

**Un chemin vers Soi, ce que je pressens.**

Après avoir dédramatisé ou relativisé les événements du passé, nous pouvons mieux vivre ici et maintenant, dans le présent afin d'envisager le futur sans appréhension.

Théorie, pratiques adaptées aux domaines sportif et socio-prophylactique

- RDC 4 : relaxation dynamique 4<sup>ème</sup> degré

**« Un chemin vers les autres, ce que je perçois du monde extérieur »**

Théorie et pratique adaptées à l'enseignement, au sport et au domaine prophylactique

#### Relaxo 2: 14h

- Révisions pratique sur cas et mise en situation des RDC 1, 2, 3, 4
- Yoga nidra, relaxation profonde et Yoga thérapie spécifique pour les sportifs
- Préparation à l'entraînement individuel et collectif.
- Etudes de cas : milieux sportifs, éducatifs et entreprises,...
- Evaluation et bilan de formation