



20, avenue du général Leclerc – 54700 PONT A MOUSSON

☎ : 33 (0) 383 829 096

www.tepsycor.com

info@tepsycor.com

2° CYCLE : FORMATION APPROFONDIE - RELAXATION PSYCHO-CORPORELLE

CONTENU

OBJECTIFS :

Approfondir les techniques de relaxation enseignées au cours du 1° cycle et être à même de se servir des méthodes de relaxation comme outil d'observation, d'épanouissement et d'enrichissement.

CONTENU :

- Méthodologie des techniques de relaxations.
- L'image mentale et ses différentes utilisations en relaxation.
- Les grands symboles : les connaître et les utiliser.
- Le symbolisme corporel.
- Le lâcher prise pour une acceptation de soi, des autres et du contexte environnant.
- Transformer son stress en potentiel. Sécuriser- Accepter - Transformer.
- Equilibrer et développer le principe féminin et le principe masculin.
- La puissance du mental.
- Les fonctions du plaisir.
- Comment gérer ses émotions, grille des émotions. Introspection, dialogue intérieur
- La communication, initiation à l'analyse transactionnelle, Gordon et à diverses méthodes.
- Notions de relaxation énergétique (couleurs, centres d'énergie...)
- Lectures corporelles : détecter les cuirasses, les blocages et noeuds de tension. Pratiques de nettoyage des tensions
- Approche de la somatisation et les messages du corps, dialogue avec l'inconscient, dialogue intérieur. Etats-ressources.
- Notions, approches de diverses techniques d'accompagnement
- Notion de relaxation créatrice.
- Méthodologie de relaxation psychocorporelle : séance individuelle et groupe (groupe ouvert, groupe fermé, déontologie, anamnèse approfondie)
- Conseils juridiques, fiscaux et pratiques à l'installation d'un cabinet et à l'exercice de la profession.

METHODE :

La théorie pour permettre d'assimiler et comprendre la méthode proposée.
Expérimenter soi-même la méthode, en découvrir les effets et les applications.
Partager ses expériences au sein du groupe.

ORGANISATION

PRIX ET NOMBRE D'HEURES :

Total d'heures de formation 192 Heures sur 24 jours de formation (*hors pratiques d'entraînement, personnelles et travaux de recherches*).

Prix : 2 750 €

Il est accordé une réduction pour les personnes réglant leur formation à titre individuel : le montant de la formation est ramené à : 1 980€ (pour un règlement en une fois lors de la 1^{ère} session) et à 2 090€ (pour un règlement échelonné : constitution d'un échéancier à l'inscription).

Les frais d'inscription de 65€ sont à rajouter.

ENTRAINEMENT :

Afin de se familiariser et d'acquérir les techniques de relaxation psycho-corporelle, il est nécessaire d'effectuer des heures d'entraînement :

CERTIFICAT PROFESSIONNEL DE RELAXOLOGUE PSYCHO CORPOREL :

Pour obtenir ce certificat le stagiaire devra :

- Suivre l'ensemble des modules de formation
- Passer un examen professionnel avec succès
- Présenter un mémoire et obtenir la validation du jury de professionnels
- Établir la réalité de la participation à au moins 80 heures d'entraînement

LA PROGRESSION DANS LA FORMATION : AU RYTHME DE CHACUN

A l'issue de ce 2^o cycle, le stagiaire peut entrer au cycle 3 : Relation d'aide