



20, avenue du général Leclerc – 54700 PONT A MOUSSON

☎ : 33 (0) 383 829 096

[www.tepsycor.com](http://www.tepsycor.com)

[info@tepsycor.com](mailto:info@tepsycor.com)

## 1° CYCLE : FORMATION DE BASE EN RELAXATION

### OBJECTIFS :

Apprendre à :

- se relaxer,
- acquérir une capacité à gérer le stress,
- découvrir et s'approprier différentes techniques de relaxation,
- animer des séances de relaxation individuelles ou collectives.

### CONTENU :

- La respiration, la fonction respiratoire, exercices.
- Les sensations ; les perceptions, le schéma corporel.
- La phénoménologie, la notion de réalité objective.
- Les différents canaux de perception.
- Enracinement - Centrage - Etre dans son Axe
- L'ici et maintenant, sans jugement ni a priori.
- Le passé, le présent, et le futur ; accepter les événements passés, vivre le présent et préparer le futur en se fixant des buts.
- Le stress, ses effets et sa gestion. La fatigue.
- Les différentes techniques de relaxation - Jacobson - Vittoz - Schultz - et d'autres méthodes spécifiques.
- Découverte des techniques de relaxation dans le mouvement
- Découverte des techniques de toucher énergétique: do-in.
- Initiation à la sophrologie - relaxation statique - relaxation dynamique- Niveaux et états de conscience.
- Techniques de visualisation.
- Initiation à l'Art-thérapie
- Animer une séance - la voix ou terpnos logos - anamnèse - verbalisation - le groupe.
- Méthodologie de séance : groupe et individuelle
- Notion d'enracinement – d'affirmation de soi – de sécurité de l'individu
- L'importance de l'espace vital.

Ecole TePsyCor SARL au capital de 1 000,00 €

Organisme de formation référencé n°41540247454 à la préfecture de Lorraine

SIRET N°: 485314819 00023 RCS Nancy APE 8559A

### **METHODE :**

- Acquérir différents outils, et diverses méthodes, les vivre individuellement au sein d'un groupe.
- Théorie et pratique.
  
- Fascicule reprenant les notions théoriques des méthodes de relaxation.
- Une large place est faite à la pratique et à l'expérimentation.
- Verbalisation après les exercices et partage du vécu de chacun.
- Mutualisation des expériences personnelles dans un climat de respect et de non-jugement
- Travail personnel de recherche.

### **PRIX ET NOMBRE D'HEURES :**

Total d'heures de formation 144 Heures sur 18 jours de formation (*hors pratiques d'entraînement, personnelles et travaux de recherche*).

Prix : 1700€

Il est accordé une réduction pour les personnes réglant leur formation à titre individuel : le montant de la formation est ramené à: 1220€ (pour un règlement en une fois lors de la 1<sup>ère</sup> session) et à 1300€ (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 réflexes de relaxation, il est nécessaire d'effectuer des heures d'entraînement .

### **CERTIFICAT PROFESSIONNEL DE RELAXOLOGUE :**

Pour obtenir ce certificat le stagiaire devra :

- Suivre l'ensemble des modules de formation
- Passer un examen professionnel avec succès
- Présenter un rapport écrit de son vécu de formation
- Établir la réalité de la participation à au moins 60 heures d'entraînement

### **VERS LE 2°CYCLE :**

A l'issue du 1°cycle, possibilité de suivre le cyc le 2.