

# Programme de formation

## Relaxologue

**Durée de la formation : 170h** dont

- 160h effectives de cours
- 10h de stage supervisé

### Nature de l'action au sens de l'article L.6313-1 du code du travail

1° Les actions de formation.

### Public concerné :

La formation de Relaxologue du CENATHO s'adresse à toutes les personnes qui souhaitent se professionnaliser dans le domaine de la relaxologie. Cette formation permet de guider des séances de relaxation pour une personne ou un groupe. Elle permet également de construire des séances de manière individualisée en utilisant des techniques variées et de prodiguer un ensemble de conseils pour mieux vivre le stress du quotidien.

Le relaxologue peut proposer des séances à toutes les personnes qui souhaitent améliorer leur bien-être par la relaxation. Il peut également proposer des séances de groupe dans les entreprises, les écoles, les maisons de retraites, les collectivités, les établissements hospitaliers, les associations, les centres de cure thermale, les clubs de vacances, ... .

La formation de relaxologue est particulièrement adaptée aux médicaux et paramédicaux, coachs sportifs, profs de yoga, masseurs ou autres professionnels du bien-être ou de la santé qui souhaitent diversifier et/ou compléter leur pratique par des techniques de relaxologie.

### Objectifs pédagogiques :

A la fin de la formation, le stagiaire devient professionnel en relaxologie.

Il aura acquis pour cela les principales techniques de relaxation et cet apprentissage s'effectue pour chaque méthode de la façon suivante :

- Compréhension de son mode d'action au niveau neuropsychologique,
- Connaissance des indications et des contre-indications,
- Intégration à la fois de la méthode originelle et des pratiques « flash » qui en sont issues,
- Découverte de la méthode en s'y exerçant sur soi-même,
- Entraînement à la guider sur des proches ou des camarades de promotion,
- Pour enfin pouvoir la proposer lors d'une séance individuelle ou de groupe.

Le stagiaire aura ainsi étudié les pratiques suivantes :

- La méthode de Jacobson progressive et différentielle,
- Le training autogène de Schultz,
- De nombreuses pratiques de relaxation fondées sur la respiration,
- Les techniques de visualisation, propres à la relaxation et à la gestion du stress
- Les pratiques fondées sur les cinq sens,
- Les relaxations ludiques,
- Ainsi que différentes autres méthodes basées sur le do-in, la méditation, la cohérence cardiaque, l'EFT, etc.

Afin que ces différents outils puissent s'intégrer dans une dimension professionnelle, le stagiaire aura acquis :

- Les connaissances de base nécessaires en psychologie générale, en physiopathologie du stress et en psychopathologie,
- Les compétences fondamentales en relation d'aide permettant de créer une alliance, un climat favorable à la transmission et à l'acquisition des outils présentés, basées sur des capacités d'écoute, de reformulation et de questionnement adaptés,
- La capacité de discerner les profils d'exclusion et de savoir alors quand orienter vers un médecin, un psychologue ou un psychiatre.

Avec l'acquisition de ce large panel de pratiques, le stagiaire :

- Sera capable de choisir de façon appropriée les méthodes qui correspondent le mieux à son client,
- Saura construire des ateliers de relaxation pour différents types d'entreprises,
- Sera capable de guider une séance pour des publics spécifiques : enfants, adolescents, seniors,
- Il aura acquis la notion d'éthique professionnelle, saura comment se situer au sein des différents acteurs de santé et de relation d'aide, et travailler au sein d'une équipe pluridisciplinaire.
- Saura construire un projet en vue d'une installation professionnelle : statuts, démarches, obligations, business plan

### Prérequis pour suivre la formation

- Avoir 20 ans révolus le 1<sup>er</sup> jour de la formation
- Avoir le niveau BEP-CAP ou supérieur

### Nombre de personnes pouvant suivre la formation

- 30 stagiaires max

### Méthode et lieu de la formation

La formation se déroulera :

- 16j. : en présentiel au 221 rue La Fayette, 75010 Paris
- 4j. en visioconférence synchrone ZOOM

## Méthodes pédagogiques utilisées

- Cours magistraux
- Cours pratiques
- Pédagogie interactive durant les cours
- Travail en sous-groupe
- Mise en pratique individuelle ou en groupe

## Suivi et méthodes d'évaluation

- Evaluation écrite et orale de fin de formation

La réussite de l'examen de fin de formation donne lieu à la délivrance d'une attestation de fin de formation et d'un diplôme d'établissement d'enseignement privé de RELAXOLOGUE.

## Programme détaillé de la formation

### Sciences fondamentales et psychologie (20h)

- Anatomie-physiologie du système nerveux
- Physiopathologie du stress
- Le schéma corporel
- Les émotions, la pensée et la conscience
- Psychopathologie

### Techniques de relaxation (92h)

- Les bases de la relaxologie : bases historiques et évolution des techniques, les ondes cérébrales, indications et contre-indications, les différentes avec l'hypnose, la méditation et la sophrologie, les positions en relaxation.
- Relaxation de Schultz
- Relaxation de Jacobson
- Relaxation par la respiration : physiologie, contre-indications, respirations thérapeutiques
- Relaxation et visualisations
- Relaxations psychosensorielles
- Eléments de Mindfulness en relaxation
- Relaxation pour des publics particuliers : enfants, adolescents, personnes âgées
- Techniques d'ancrage et d'apaisement : signe signal, cohérence cardiaque, EFT
- Do in et relaxation
- Relaxation et exercices ludiques

### Pratique de la consultation (40h)

- Méthodologie de la consultation
- Construction de séances individuelles et de groupe
- TP : pratique de séances individuelles et de groupe

### Déontologie et installation professionnelle (8h)

- Déontologie & Législation : cadre de la pratique du relaxologue
- Création d'entreprise et optimisation de la réussite professionnelle

## Passerelles

Cette formation ouvre à 10 jours d'équivalences avec la formation en sophrologie du CENATHO.

## Accessibilité et handicap

Pour tout personne en situation de handicap souhaitant suivre la formation et dont le dossier aura été accepté, le référent handicap a en charge l'adaptation des modalités de formation et d'évaluation adaptées.