



INITIATION A LA RELAXATION

La relaxation est une pratique exercée pour entrer en contact avec un état de détente bénéfique à tous. C'est une présence à soi impliquant notre propre corps.

Grâce à la visualisation, elle constitue une manière de se relier à son intériorité, de prendre conscience de son enveloppe corporelle et de provoquer un relâchement musculaire et mental, progressif et global.

Dans ce cursus, nous travaillerons la relaxation comme une technique permettant de détendre un client pour qu'il puisse se sentir mieux, se détendre, être plus serein.

Pour qui ?

- Tout public débutants
- Professionnels du bien-être
- Professionnels de la beauté
- Personnes en reconversion

Pour quoi ?

- Proposer la technique à ses clients
- Créer des relaxations personnalisées
- Être à l'écoute de son corps
- Gérer ses réactions émotionnelles
- Apaiser son mental
- Diminuer l'état de stress et de tension musculaire
- Obtenir une sensation d'apaisement psychologique
- Maintient l'esprit en éveil

Formateur

- Caroline Comunello
 - Sophrologue
 - Relaxologue

Moyens techniques et pédagogiques

- Remise de supports de cours écrits
- Création de relaxation
- Entraînement personnel

Validation

- Une attestation sera délivrée sur production des éléments écrits nécessaire au montage de son projet.

Programme détaillé

JOUR 1

- Présentation des stagiaires, leurs attentes ...
- Échanges sur les différents projets des stagiaires
- Présentation des particularités de la relaxation

Pause déjeuner

- Présentation des techniques de relaxation
- Relaxations dispensées (Schultz / Mer turquoise)

JOUR 2

- Relaxation dispensée
- Création d'une relaxation par binôme

Pause déjeuner

- Présentation des relaxations
- Verbalisation et retour sur les relaxations créées

Niveau
& durée

Niveau I
2 Jours

Tarif

350 €

Difficulté

●●●●●
Moyen