

PROGRAMME

Option 1

TECHNIQUES DE RELAXATION ET AUTRES METHODES

OBJECTIFS

- Intégrer des techniques d'approches psychocorporelles pour soulager les tensions
- Apprendre des exercices permettant d'atteindre un état de relaxation
- Abaisser le tonus musculaire par une détente physique et mentale
- Agir sur les symptômes physiques et les perturbations émotionnelles

CONTENU

- ✓ La respiration diaphragmatique
- ✓ La respiration en 3 volets (relaxante, dynamisante, carrée)
- ✓ La relaxation c'est quoi ?
- ✓ La relaxation progressive de Jacobson (alternance tension-relâchement)
- ✓ Le training autogène de Schultz
- ✓ La visualisation et les inductions de cognitions positives
- ✓ Le Mindfulness (méditation de pleine conscience)

METHODES PEDAGOGIQUES

- Apports théoriques et pratiques par exercices
- Commentaires sur le ressenti
- Boîte à outils

NOMBRE DE PARTICIPANTS ET PUBLIC

- ❖ 10 à 15 participants
- ❖ Toute personne désirant apprendre les techniques de relaxation.

DUREE

1 Matinée