

# Horizon Psy Formation

ORGANISME DE FORMATION PROFESSIONNELLE CONTINUE INTER - A DISTANCE - AU MODULE - DIF  
N° DRTEFP 93060584506

Siège social :

25 rue Marius Allard 13200 ARLES

Tél. 04 90 91 34 22

Port. 06 11 79 81 89

site <http://www.horizonpsy-formation.fr>

[contact@horizonpsy-formation.fr](mailto:contact@horizonpsy-formation.fr)

**ABE001**

**BASES DE LA RELAXATION**

## BENEFICIAIRES

Personnel soignant socio  
éducatif en institution

Particuliers

Étudiant en ressources  
humaines

## DUREE

4 jours (24h)

## INTERVENANT

Relaxologue

**TARIF : 600€/stagiaire**

## OBJECTIF

Acquérir les bases des techniques de relaxation  
Approfondir les connaissances des processus physio psychologiques  
Appliquer ces outils à une pratique professionnelle de relation d'aide

## CONTENU

### Acquérir les bases des techniques de relaxation de référence

- Etude des différentes pratiques et postures de relaxation
  - *Training Autogène de Schultz*
  - *Relaxation Progressive de Jakobson*
  - *Relaxation activo-passive par toucher*
  - *Relaxation dynamique* Approfondir les connaissances
- Etude des processus physio psychologiques
  - *La réaction tonico-émotionnelle,*
  - *le dialogue tonique*
  - *les niveaux de vigilance*
  - *les états de conscience*
  - *les concepts de schéma corporel et d'image du corps* ▪
  - *le phénomène de suggestion*

### Appliquer ces outils à une pratique professionnelle de relation d'aide

- Impact du médiateur relaxation
  - pour des modifications physiologiques
  - régulation des fonctions
  - réappropriation des rythmes biologiques
  - dénouage des points de tension
  - pour un meilleur impact entre le sujet et son entourage

## METHODOLOGIE

Apport théorique, Mise en situation, Analyse de l'expérience