

Programme et objectifs par module de la formation de relaxologue

Mise à jour octobre 2021

Chaque module de la formation dure 2 jours. Ces 2 jours sont consécutifs. En moyenne, un mois sépare 2 modules consécutifs excepté en période d'été (juillet-août) ou le laps de temps entre module atteint environ 8 semaines.

Le contenu des modules et leurs objectifs fondamentaux sont mentionnés ci-après :

Modules de formation	Objectifs fondamentaux du module
<p>Module 1</p> <ul style="list-style-type: none"> .Découverte théorique et pratique de l'état de relaxation/"niveau sophro-liminal" .Pratique des réflexes naturels de détente .Expérimentation de méthode d'auto-détente corporelle (type do-in) .Découverte des différentes postures en relaxation et sophrologie .Apprentissage pratique d'exercices de visualisation en relaxation et sophronisation de base .Expérimentation d'outils facilitant l'expression, la créativité et l'intégration (collage) 	<p>Apprendre et maîtriser la théorie et la pratique sur l'état de la relaxation et les postures</p>
<p>Module 2</p> <ul style="list-style-type: none"> .Bases de travail psychocorporel (mouvement, enracinement, corporalité, rythmes...) .Initiation aux inductions multi-sensorielles (PNL, VAKOG...) de relaxation et visualisation .Méthodologie animations/exposés/présentations .Historique, théorie et fondamentaux de la méthode du Docteur Edmund Jacobson (Relaxation progressive), applications, expérimentation .Historique, théorie et fondamentaux du Training autogène de Schultz, applications, expérimentation .Sensibilisation à la notion d'accueil du client, attitude, écoute, présence, alliance en sophrologie , 	<ul style="list-style-type: none"> .Apprendre et maîtriser la théorie de la méthode de relaxation du docteur Jacobson .Apprendre et maîtriser la théorie de la méthode de relaxation de Schultz
<p>Module 3</p> <ul style="list-style-type: none"> .Historique, théorie et fondamentaux de la Méthode VITTOZ, pratiques (réceptivité, actes conscients, les 5 sens) .La Stimulation-Sensorielle en Sophrologie - inspiration dans la Sophrologie .Physiologie et mécanismes de la respiration, techniques respiratoires en sophrologie et relaxation .Bases de la Phénoménologie et de la posture phénoménologique .Notions de base anatomiques et physiologique : le cerveau (hémisphères et étages) / endorphines et hormones .Training autogène de Schultz suite, application, expérimentation .Relaxation différentielle du Docteur Jacobson 	<ul style="list-style-type: none"> Apprendre et maîtriser la théorie de la méthode de relaxation de Vittoz Apprendre et maîtriser la pratique de la méthode de relaxation de Vittoz partie 1 Apprendre et maîtriser la pratique de la méthode de relaxation du docteur Jacobson Apprendre et maîtriser la pratique de la méthode de relaxation de Schultz partie 1 Apprendre et maîtriser les bases anatomiques et physiologiques du cerveau et des endorphines
<p>Module 4</p> <ul style="list-style-type: none"> .Initiation et découverte de technique de Relaxation à "protocole non verbal", contre-indications .Notions de base anatomiques et physiologique : le corps (anatomie, schéma corporel, tonus, les muscles) .Pratiques avec médiateur ("balle") en relaxation-sophrologie : enracinement et détente corporelle .Initiation relaxation coréenne simplifiée (relaxinésie) .Training autogène de Schultz partie 2 	<ul style="list-style-type: none"> Apprendre et maîtriser les techniques de relaxation à "protocole non verbal" partie 1 Apprendre et maîtriser la pratique de la méthode de relaxation de Schultz partie 2
<p>Module 5</p> <ul style="list-style-type: none"> .Suite de la découverte de technique de Relaxation à "protocole non verbal" 	<ul style="list-style-type: none"> Apprendre et maîtriser les techniques de relaxation à "protocole non verbal" partie 2 Apprendre et maîtriser la théorie sur la

<p>.Bases de relaxation coréenne et importance de la vibration dans la détente du corps .Expérimentation psychocorporelle : exercice "5 tibétains" .Exercices respiratoires (3 étages) et suite pratiques de Sophro-respiration libre et synchronisées .Détente-relaxation minute anti stress .Training autogène de Schultz partie 3</p>	<p>physiologie des processus respiratoires Apprendre et maîtriser la pratique de la respiration complète et de la détente-relaxation minute anti-stress Apprendre et maîtriser la pratique de la méthode de relaxation de Schultz partie 3</p>
<p>Module 6 .Historique, théorie et fondamentaux de la méthode du Docteur Coué, application de la "pensée positive", expérimentation de la suggestion, Sa place en relaxation et Sophrologie, .Bases de psychologie pratique appliquée à l'accompagnement en relaxation et sophrologie .Utilisation de l'imagerie mentale, visualisation symbolique, créatrice dans la relaxation-sophrologie .Training autogène de Schultz partie 4</p>	<p>Apprendre et maîtriser la théorie de la méthode du docteur Coué Apprendre et maîtriser la théorie de la pensée positive Apprendre et maîtriser la théorie de l'imagerie mentale et de la visualisation dans la relaxation Apprendre et maîtriser la pratique de la méthode de relaxation de Schultz partie 4</p>
<p>Module 7 .Historique, théorie et fondamentaux du Yoga Nidra, applications .Expérimentation du Yoga Nidra 1 .Historique, théorie et fondamentaux de la méthode Martenot, Relaxation Active, applications en relaxation et Sophrologie .Pratique d'exercices de la relaxation active (Martenot) .Training autogène de Schultz partie 5</p>	<p>Apprendre et maîtriser la théorie du Yoga Nidra et de ses applications Apprendre et maîtriser la pratique de Yoga Nidra 1 Apprendre et maîtriser la théorie de la méthode de relaxation de Martenot Apprendre et maîtriser la pratique de la méthode de relaxation de Martenot partie 1 Apprendre et maîtriser la pratique de la méthode de relaxation de Schultz partie 5</p>
<p>Module 8 .Découverte de l'apport de la marche en relaxation-sophrologie (consciente, méditative, positive ...), .Expérimentation du Yoga Nidra 2 .Méthode VITTOZ suite (émissivité) .Relaxation active suite (Martenot) .Training autogène de Schultz partie 6 et récapitulation</p>	<p>Apprendre et maîtriser la pratique de la méthode de relaxation de Martenot partie 2 Apprendre et maîtriser la pratique de la méthode de relaxation de Vittoz partie 2 Apprendre et maîtriser la pratique de Yoga Nidra 2 Apprendre et maîtriser la pratique de la méthode de relaxation de Schultz partie 6 (dernière partie)</p>
<p>Module 9 .Historique, origines, définitions et les différents courants de la Sophrologie .La conscience : définition en sophrologie, états et niveaux de conscience .Langage et vocabulaire en Sophrologie (Terpnos Logos) .La Relaxation dynamique 1er degré, théorie et pratique .Techniques d'activations intra sophroniques (TAIS) et étape de travail</p>	<p>Apprendre et maîtriser les notions de base théoriques sur la sophrologie Apprendre et maîtriser la théorie et la pratique de la relaxation dynamique du 1er degré de la sophrologie</p>
<p>Module 10 .Bases de l'accompagnement des enfants et adolescents en relaxation-sophrologie .Spécificités du travail sophrologique avec l'enfant/l'adolescent .Structure d'une séance individuelle et en groupe avec des enfants/adolescents .Outils créatifs pour faciliter l'accompagnement avec les enfants et adolescents (contes, chansons, graphisme...) .Expérimentation du Yoga Nidra 3</p>	<p>Apprendre et maîtriser les bases de l'accompagnement des enfants et adolescents en relaxation Apprendre et maîtriser la pratique de Yoga Nidra 3</p>
<p>Module 11 .Bases de Psychopathologie pratique appliquée à l'accompagnement en relaxation-sophrologie .Expérimentation du Yoga Nidra 4 .BRAIN GYM - mouvements d'équilibre hémisphériques et psycho-corporel, .Définitions du "stress" et du coping. Apports théoriques. Spécificités. Risques psychosociaux .Sophrologie, relaxation, respiration et gestion du stress</p>	<p>Apprendre et maîtriser les fondamentaux des notions de stress et du coping Apprendre et maîtriser la pratique de Yoga Nidra 4</p>
<p>Module 12 .Terpnos logos, exercices pratiques sur les différents paramètres d'utilisation de la voix , utilisation de la musique et du silence en relaxation et Sophrologie .Méditation et relaxation-sophrologie (Mindfulness)- La pleine conscience en relaxation de type sophrologique</p>	<p>Apprendre et maîtriser l'utilisation de la voix et de la musique dans la construction des séances Apprendre et maîtriser la pratique de Yoga Nidra 5</p>

<p>.Les relaxations dynamiques de la sophrologie du 1er et 2nd degré, théorie et pratique .Expérimentation du Yoga Nidra 5</p>	
<p>Module 13 .Les relaxations dynamiques de la sophrologie du 3ème et 4ème degré, bases .Les techniques spécifiques en Sophrologie (reliées au passé, futur, présent) .Exercices de sophrologie et relaxation créative et ludique</p>	<p>Apprendre et maîtriser les techniques spécifiques de sophrologie</p>
<p>Module 14 .Cohérence cardiaque essentielle et relaxation .Apports des approches américaines (techniques Alpha et Theta de visualisation) .Méthodologie des études de cas (finalités, objectifs, progression, durée de la cure, cadre professionnel, lieu, matériel...) .Modes et stratégies d'accompagnement en relation d'aide et de mieux-être .Contre-indications des relaxations et travail en sophrologie</p>	<p>Apprendre et maîtriser la construction des séances de relaxation (finalités, objectifs, progression, durée de la cure, cadre professionnel, lieu, matériel...) Apprendre et maîtriser les modes et stratégies d'accompagnement en relation d'aide et de mieux-être</p>
<p>Module 15 .Elaboration d'un suivi en relaxation et sophrologie (construire une séance, fixer un objectif et une progression, mener un entretien préalable, faire un suivi, évaluer les objectifs atteints) .Études de cas (mises en situation, mises en application des pratiques et méthodes) et analyse de sa pratique. .Atelier créatif sur le mandala : outil facilitant expression, créativité et centrage</p>	<p>Apprendre et maîtriser l'analyse du besoin et l'élaboration d'un suivi de client en relaxation Apprendre et maîtriser l'animation d'une séance-type</p>
<p>Module 16 .Apports des approches américaines (techniques de visualisation créatrice) .Mise en situation professionnelle (exercices en binômes et groupe) .Analyse de la pratique, résonances, ajustement, rôle de la supervision</p>	<p>Etre capable d'analyser sa pratique lors de mise en situation professionnelle reconstituée</p>
<p>Module 17 .Examen Blanc de la pratique professionnelle .Installation professionnelle (statuts juridique, marketing, domaines d'action, d'application, d'intervention et positionnement ...) .Éthique professionnelle et code déontologique</p>	<p>Etre capable d'analyser un cas réel, d'animer une séance et d'analyser sa pratique Apprendre et maîtriser les principaux aspects de l'installation professionnelle du relaxologue (statuts juridique, marketing, fiscalité, domaines d'application, déontologie ...)</p>
<p>Module 18 .Méthodologie dans l'élaboration d'une cure en relaxation et sophrologie (révisions) .Finaliser un suivi individuel et un groupe en relaxation et sophrologie .Questions diverses et études de cas .Synthèse du bilan de formation</p>	<p>Etre capable de finaliser un suivi individuel et de groupe en relaxation</p>
<p>Module 19 .Evaluation finale .Bilan, évaluation écrite (QCM) et pratique</p>	<p>Evaluation finale portant sur l'ensemble des contenus des modules</p>