



DURÉE : 6 mois

Formatrice : RACHEL HUBER

Sophrologue

Praticienne en Psychothérapie

Évaluation

1 devoir final de 30 pages
à effectuer à la fin du module
(moyenne à 10/20)

Validation

Attestation d'étude



Ce cours va vous permettre d'apprendre toutes les étapes pour mener à bien une relaxation. Différentes techniques vont être proposées afin de pouvoir guider une relaxation de la façon la plus adéquate aux besoins de la personne désireuse de se relaxer. Les bienfaits de la relaxation sont multiples, aussi bien sur les effets négatifs du stress, que sur les diverses douleurs.

Ce module intéressera toute personne en recherche de bien-être, ainsi que les professionnels de santé désirant élargir leurs connaissances.

RÉSUMÉ DU PROGRAMME

MODULE : GUIDER UNE RELAXATION

Apprendre à se relaxer
 Déroulement d'une séance de relaxation
 L'anamnèse
 Douleurs et psychosomatique
 Définitions des buts à atteindre en relaxation
 Le contrat d'alliance thérapeutique
 Entretien Post-Relaxation
Techniques d'approfondissement
 Utilisation des couleurs
 Techniques d'ancrage
 Relaxations spécifiques
 Déontologie
 Définition du stress
 Différentes positions en relaxation
 Les terps logos
 La respiration
 Le schéma corporel
 Le lâcher-prise
 La visualisation
 Le retour à l'état de veille ordinaire
 Le training autogène de Schultz
 La sophrologie de Caycedo
 L'enfant et la relaxation
 L'activité professionnelle du relaxologue

TARIFS

MODULE

PAR CORRESPONDANCE : 594 €

Envoi gratuit pour la France

Envoi hors France : + 15 €

MODALITÉS DE RÈGLEMENT

- par carte bancaire sur www.cerfpa.com
- par chèques
- par virement

PAIEMENT EN 6 FOIS : 6 chèques X 99 €

PAIEMENT EN 2 FOIS :

(30% à la commande : 178,20 €

solde 70% le mois suivant : 415,80 €)