

CONTENU - Durée approximative : 18 mois

NOMBRE D'HEURES : 572

- 3 modules par correspondance
- 2 stages de 5 jours en **VISIO** (60h)

Il est nécessaire d'avoir commencé le module 1 pour s'inscrire aux stages

SERVICE +

Stage en institution qui peut débuter un mois après votre inscription. Demandez-nous la convention

MÉTHODES D'ÉVALUATION *moyenne 10/20*

- 1 devoir final de 30 pages à la fin de chaque module, soit 3 au total

VALIDATION

CERTIFICAT DE **RELAXOLOGUE**

TARIFS

• LE 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 €)

• LE STAGE DE 5 JOURS EN VISIO : 590 €

PAIEMENT EN 2 FOIS : 295 € X 2 mois

EN OPTION

- 1 STAGE D'UN JOUR EN **VISIO** : 120 €
«Réussir votre création d'entreprise» (p. 77)

Jeudi 28 novembre 2024

Animé par le Cabinet Expert Comptable BACC35

PAIEMENT EN 2 FOIS POSSIBLE



DEVENEZ UN ACTEUR DE BIEN-ÊTRE !

Mêlant la sophrologie, les techniques de respiration, de relaxation, de conscience respiratoire, de travail psychocorporel, de visualisation mentale et créatrice, la relaxologie répond à un besoin croissant de quête de sens et de soi dans une société de plus en plus sous pression.

Le Relaxologue est un acteur du bien-être et du développement personnel, spécialisé dans différentes techniques de relaxation permettant à chacun, par un accompagnement et un suivi personnalisé (adultes, enfants, adolescents) de gérer leur stress, de retrouver le calme, la détente, et de créer en eux un espace de bien-être et de profonde détente.

Il propose à ses clients de se réapproprier la relation à leur corps dans l'instant présent, de développer leur ressenti, d'apaiser le mental dans un but de gestion du stress et des émotions, par des approches douces de bien-être.

Une activité très valorisante et enrichissante humainement, où l'on accompagne ses patients vers un mieux-être.

VOTRE NOUVELLE VIE PROFESSIONNELLE !

La grande majorité des relaxologues exercent en cabinet libéral.

À noter aussi qu'ils peuvent intervenir dans le cadre d'un emploi vacataire (en milieu hospitalier, entreprises, établissements scolaires, maisons de retraite, centres de remise en forme ou de bien-être...).

Cette formation peut également concerner les praticiens de santé, les psychologues, les coach... pour inclure ces nouvelles connaissances dans leurs activités professionnelles.

Sur le territoire français, L'Etat ne demande pas de diplôme pour s'installer avec le titre de Relaxologue. Cependant, pour justifier d'une assurance professionnelle RC Pro (obligatoire) et pour s'inscrire à l'URSSAF ou au RSI, ces organismes demandent de justifier d'un certificat de formation délivré de préférence par des établissements immatriculés aux ministères officiels (Éducation Nationale, Académie du rectorat...) tel que le CERFPA.

3 MODULES PAR CORRESPONDANCE

Module 1 : Relaxologie Niveau 1 - 1 devoir final de 30 pages
Formatrice : Rachel Huber

Les bases de la relaxation - Comprendre et intégrer ses bienfaits
Relaxation, Stress et Maladies
Les différents niveaux de vigilance (Bêta, Alpha, Thêta, Delta)
La suggestibilité (Les pensées positives, Lois de la suggestion, suggestibilité en état Alpha et Thêta) - Les positions
Le Terpnos Logos - Les différentes respirations
Schéma corporel - Le Lâcher Prise - Visualisations positives...

Module 2 : Les différentes approches en relaxation

1 devoir final de 30 pages
Formatrice : Rachel Huber

Le Training Autogène de Schultz - Historique
Les effets psycho-physiologiques
Divers champs d'applications
La Relaxation Progressive de Jacobson
La relaxation différentielle - Les effets psycho-physiologiques
Champs d'applications - La Sophrologie - Caycedo
Schéma corporel - Les effets psycho-physiologiques
Exercices de Sophronisation de Base Vivantielle
Relaxation pour enfants - Le Jeu
Relaxation pour les enfants difficiles
Création d'une relaxation spécifique
Relaxation de base + Progressive + Training Autogène

Module 3 : Guider une relaxation

1 devoir final de 30 pages
Formatrice : Rachel Huber

Déroulement d'une séance de relaxation - L'anamnèse
Entretien Post-Relaxation - Techniques d'approfondissement
Utilisation des couleurs - La descente ou la montée des niveaux
La promenade à la campagne, en bord de mer
Le coucher de soleil - Le jardin secret - Techniques d'ancrage
Le signe signal - Le mot réflexe - Relaxations spécifiques
Fixation du pouce - Pour ceux qui ont peur de fermer les yeux
Fatigue oculaire - Insomnie
Hyper nerveux avec crise de tétanie...

MODULE À LA CARTE EN OPTION : (détail pages 32-33)

HYPNOSE ERICKSONIENNE
DÉVELOPPEMENT PSYCHOLOGIQUE DE L'ENFANT
PSYCHOPATHOLOGIE DE L'ADULTE

2 STAGES EN VISIO de 9h à 17h

À effectuer dans l'ordre de votre choix

STAGE 1 - PNL & COMMUNICATION

Formatrice : Cathy Damiano

Du 14 au 18 juin 2025

Optimisation des ressources de chacun
Mise en place des compétences pour conduire un entretien
Mise en place de l'objectif
Techniques de l'ancrage
L'art de recadrage comme élément de communication
Gestion des conflits avec l'apprentissage de la négociation

STAGE 2 - TECHNIQUES DE RELAXATION - SOPHROLOGIE

Formatrice : Rachel Huber

Du 13 au 17 septembre 2025

Pratiquer et vivre soi-même les différents types de relaxation et sophronisations que vous proposerez à vos clients/patients.
Savoir différencier la relaxation et la sophrologie dans leurs spécificités.

Développer vos ressources personnelles :

- Relativiser
- Gérer vos émotions et le stress
- Atteindre le lâcher prise.

Travail autour de la présence du thérapeute relaxologue :

- Optimisation de la relation patient/thérapeute.

Pratique et expérimentation :

- De la relaxation progressive de Jacobson.
- Du Training autogène du Docteur Shultz.
- Des différentes sophronisations.

Étude : du stress, des différentes formes de respirations.

Les spécificités de la sophrologie

Définition des états et niveaux de conscience

Emplacement des cinq systèmes.

Apprentissage de la technique du terpnos logos :

- Placement de la voix et du rythme.

Création de protocole de relaxation et de sophronisation.