



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



Mêlant sophrologie, techniques de respiration et de relaxation, de conscience respiratoire, de travail psychocorporel, de techniques 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.

Ce cours va vous permettre de vous former et d'intégrer les bases de la relaxation. Il a pour objectif de vous aider à en comprendre les bienfaits et à expérimenter ses effets positifs. Vous allez apprendre les positions de la relaxation, les différents types de respiration, et travailler les visualisations positives.

RÉSUMÉ DU PROGRAMME

MODULE : RELAXOLOGIE NIVEAU 1 - LES BASES

Découvrir théoriquement les bases de la relaxation
Comprendre et intégrer ses bienfaits
Faire l'expérience personnelle des états de relaxations
Relaxation, Stress et Maladies
Liaisons Stress et Maladies
Divers champs d'application
Fonctionnement de base de la relaxation
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 de la relaxation
Le Terpnos Logos
La respiration (Principes généraux
Les différents types de respiration
la respiration thoracique
Principes physiologiques
La respiration abdominale
La respiration des 3 étages
Le Schéma corporel
Le Lâcher Prise
Visualisations positives

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 €)