

CONTENU - Durée approximative : 12 mois

NOMBRE D'HEURES : 564

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

Il est nécessaire d'avoir commencé le module 1 pour s'inscrire aux cours en visio

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

Réglementation

Le titre de Relaxologue est libre, ce qui signifie qu'il n'est pas réglementé par une législation spécifique. Ainsi, vous avez la possibilité d'exercer cette profession sans obligation d'appartenance à un

TARIFS

MODALITES DE RÈGLEMENT

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

• LE MODULE PAR CORRESPONDANCE : 294 €

Envoi gratuit pour la France
Envoi hors France : + 15 €

PAIEMENT EN 6 FOIS : 6 mensualités X 49 €

PAIEMENT EN 2 FOIS :

*(30% à la commande : 88,20 €
solde 70% le mois suivant : 205,80 €)*

• LE COURS DE 5 JOURS EN VISIO : 590 €

PAIEMENT EN 4 FOIS : 147,50 € X 4 mois



Devenez Relaxologue et accompagnez le retour au calme

Dans un monde où tout va toujours plus vite, le stress, la fatigue mentale et les tensions physiques font partie du quotidien de nombreuses personnes.

Et si vous deveniez celui ou celle qui aide à ralentir, à respirer, à relâcher ?

Devenir relaxologue, c'est apprendre à guider les autres vers un mieux-être profond, durable et accessible.

Mêlant sophrologie, techniques de respiration, relaxation, visualisation créative et travail psychocorporel, la relaxologie offre des outils puissants pour accompagner chacun vers un mieux-être durable, à gérer le stress, apaiser les émotions et retrouver un équilibre durable.

Le Relaxologue est un véritable acteur du bien-être et du développement personnel.

Grâce à un accompagnement personnalisé, il aide adultes, adolescents et enfants à retrouver un équilibre, à apaiser les tensions et à renforcer les ressources naturelles de chacun, grâce à des techniques adaptées pour :

- Gérer le stress et les émotions
- Faciliter la détente profonde, la relaxation et le lâcher-prise
- Retrouver calme et détente
- Se reconnecter au corps et à l'instant présent
- Développer le ressenti et l'harmonie intérieure

Vous apprendrez à adapter vos séances aux besoins spécifiques : gestion du stress, troubles du sommeil, préparation à un examen, accompagnement en période de changement, prévention du burn-out...

Cette pratique douce et humaine permet de créer un espace de bien-être profond, tout en offrant une activité valorisante et enrichissante sur le plan humain .

Une profession pleine de sens dans un monde agité

La majorité des relaxologues exercent en cabinet libéral, mais il est également possible d'intervenir en milieu hospitalier, en entreprise, dans les établissements scolaires, maisons de retraite, centres de bien-être ou de remise en forme.

3 MODULES PAR CORRESPONDANCE

Module 1 : Relaxologie Niveau 1

1 devoir final de 30 pages

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

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

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 COURS EN VISIO DE 5 JOURS de 9h à 17h

À effectuer dans l'ordre de votre choix

THÈME - PNL & COMMUNICATION

Formatrice : Cathy Damiano

Du 6 au 10 juin 2026 ou Du 12 au 16 juin 2027

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

THÈME - TECHNIQUES DE RELAXATION - SOPHROLOGIE

Du 5 au 9 septembre 2026 ou Du 11 au 15 septembre 2027

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.