

# FORMATION : « Les bases de la Relaxation pour vos patients »

## **OBJECTIFS**

- Connaître les bases de la Relaxation
- Apprendre à faire des séances courtes, individuelles ou collectives
- Connaître les différents types de Relaxation pour les adapter aux patients

## **PUBLIC CONCERNE**

Toute personne qui intervient auprès de publics dits « fragilisés »

## **PRÉREQUIS**

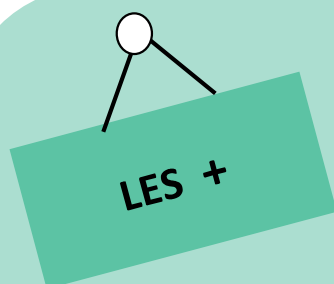
Aucun prérequis

## **PROGRAMME**

- Pratiques de Relaxations pour expérimenter et ressentir les effets
- Debriefs et explications de la pratique
- Création de courtes relaxations à partir d'une « boîte à outils »

Adapter les séances selon :

- Le degré de stress ou tensions
- Les pathologies, difficultés... et capacités des patients
- La durée dont on dispose
- Si c'est en individuel ou collectif



- + Livret « boîte à outils »
- + Séances-type pour devenir votre propre « prof de Yoga »
- + Exercices d'application adaptés aux métiers des participants
- + Possibilité d'une formule « sur-mesure »
- + Intervenante Prof de Yoga, de Yoga adapté et Formatrice professionnelle

## **EVALUATIONS**

Début de formation : questionnaire

En cours de formation: exercices, mises en situation et débrief

Fin de formation : Bilan, tour de table

**DUREE** : 1/2 journée

## **TARIF et NOMBRE DE PERSONNES** :

600€ la ½ journée – jusqu'à 10 personnes

## **LES MODALITES PEDAGOGIQUES**

- Exercices pratiques
- Apports d'expertise
- Formation théorique

### **Site internet**

[www.yoga-myself.fr](http://www.yoga-myself.fr)

### **YOGA MYSELF**

*Mail* : [magali@yoga-myself.fr](mailto:magali@yoga-myself.fr)

*Tel* : 06 46 03 26 98

### **Réseaux**

Logo et lien