

MODULE À LA CARTE



GUIDER UNE RELAXATION



DURÉE : 4 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 vous sont 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'ancre
Relaxations spécifiques
Déontologie
Définition du stress
Différentes positions en relaxation
Le terpnos 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 : 474 €

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

MODALITÉS DE RÈGLEMENT

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

PAIEMENT COMPTANT

PAIEMENT EN 6 FOIS : 6 chèques X 79 €

PAIEMENT EN 2 FOIS :

(30% à la commande : 142,20 €
solde 70% le mois suivant : 331,80 €)