

# 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'ancrage  
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](http://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 €)