

LES DIFFÉRENTES APPROCHES EN 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 module a pour objectif de vous initier à différentes techniques de relaxation, afin que vous puissiez acquérir la connaissance de nombreux outils visant au bien-être global de la personne ou de vous-même.

Chaque technique de relaxation a divers champs d'application, ce qui vous permettra d'ajuster au mieux votre relaxation aux bénéfices recherchés.

RÉSUMÉ DU PROGRAMME

MODULE : LES DIFFÉRENTES APPROCHES EN RELAXATION

Le Training Autogène de Schultz - Historique du T.A.S.- Les effets psycho-physiologiques

Divers champs d'application - Exercices cycle inférieur du T.A.S.

La Relaxation Progressive de Jacobson

Historique de la Relaxation Progressive

La relaxation générale

La relaxation différentielle - Les effets psycho-physiologiques- Divers champs d'application

Exercices d'entraînement à la Relaxation Progressive

La Sophrologie

Caycedo

Principes essentiels de la Sophrologie

Schéma corporel comme réalité vécue

Principe d'action positive

Principe de réalité objective

Les effets psycho-physiologiques

Divers champs d'application

Exercice de Sophronisation de Base Vivantielle

Relaxation pour enfants

Explications techniques

L'enfant et la relaxation

Le Jeu

L'Histoire

Relaxation pour les enfants difficiles

Exercices Personnels

Création d'une relaxation spécifique

Relaxation de base + Relaxation Progressive

Relaxation de base + Training Autogène

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 €)