

MODULE À LA CARTE



RELAXOLOGIE niveau 1 - LES BASES



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

Mêlant sophrologie, techniques de respiration et de relaxation, de conscience respiratoire, de travail psychocorporel, de techniques de visualisation mentale et créatrice, la relaxologie répond à un besoin croissant de quête de sens et de soi dans une société de plus en plus sous pression.

Ce cours va vous permettre de vous former et d'intégrer les bases de la relaxation. Il a pour objectif de vous aider à en comprendre les bienfaits et à expérimenter ses effets positifs. Vous allez apprendre les positions de la relaxation, les différents types de respiration, et travailler les visualisations positives.

RÉSUMÉ DU PROGRAMME

MODULE : RELAXOLOGIE NIVEAU 1 - LES BASES

Découvrir théoriquement les bases de la relaxation

Comprendre et intégrer ses bienfaits

Faire l'expérience personnelle des états de relaxations

Relaxation, Stress et Maladies

Liaisons Stress et Maladies

Divers champs d'application

Fonctionnement de base de la relaxation

Les différents niveaux de vigilance (Béta, Alpha, Théta, Delta)

La suggestibilité : Les pensées positives

Lois de la suggestion, suggestibilité en état Alpha et Théta

Les positions de la relaxation

Le Terpnos Logos

La respiration (Principes généraux)

Les différents types de respiration

La respiration thoracique

Principes physiologiques

La respiration abdominale

La respiration des 3 étages

Le Schéma corporel

Le Lâcher Prise

Visualisations positives

TARIFS

MODULE PAR CORRESPONDANCE : 294 €

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 49 €

PAIEMENT EN 2 FOIS :

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