



**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 (Bêta, Alpha, Thêta, Delta)  
La suggestibilité : Les pensées positives  
Lois de la suggestion, suggestibilité en état Alpha et Thêta  
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](http://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 €)