

# FORMATION DE RELAXOLOGUE CNR

## PRÉSENTATION DE LA FORMATION :

- Nom de la formation : Relaxologue
- Durée de la formation : 11 mois, 32,5 jours, 248 heures
  - o 10 stages week-end (2 ou 3 jours= 26 jours), 1 semaine d'université d'été (=5 jours), un journée de lancement de formation (=1 jour), une demie journée d'examen (=1/2 jour).
- Tarif de la formation : 3650 €
- Prérequis : niveau IV, ouvert à tous
- Matériel pédagogique :
  - o 1 support de cours écrit par module : 10 supports
  - o Supports audio et vidéo à chaque module
  - o Cahiers d'exercices d'entraînement

## PROGRAMME DÉTAILLÉ DES 12 MODULES :

Chaque module comprend :

- l'étude et l'application d'une méthode de relaxation
- l'étude de l'anatomie et la physiologie des systèmes associés
- la présentation d'approches complémentaires spécifiques
- des exercices d'entraînement

### **Module 1**

#### **Thème : Les relaxations**

**Dates : 28 et 29 Septembre 2019**

Historique et étude des grands courants et méthodes (Training Autogène (Schultz), méthode Jacobson, méthode Vittoz, Yoga-Nidra, Sophrologie et Relaxations Dynamiques, imagerie mentale, rêverie dirigée, visualisation).

Anatomie générale et physiologie des système nerveux et glandulaire lors du stress et des tensions, notions de peurs de désirs, d'adaptation, les 3 cerveaux

Le schéma corporel

### **Module 2**

#### **Thème : La relaxation indienne ou yoga nidra :**

**Dates : 19 et 20 Octobre 2019**

Les conditionnements et formatages : notions de conscient, subconscient, inconscient.

Les troubles sur lesquels agit la relaxation : stress, anxiété, insomnie...

Les conditionnements négatifs et positifs, la pensée positive et les idées forces.

La gélothérapie ou yoga du rire

## **Module 3 et 4**

**Thèmes : Relaxation somatique ou « somato-relaxation.**

**Relaxation coréenne.**

**Relaxation corporelle pure**

**Dates : 16, 17 et 18 Novembre 2019**

La conscience « proprioceptive » au niveau physiologique

Notions de réceptivité et de résistance

Les utilisations spécifiques positives de la relaxation : performance, concentration, gestion du temps et des relations.

Préparations sportive et aux examens

Les liens au corps, les perturbations anciennes, les techniques de régression,

La cohérence cardiaque,

Le « toucher » et les massages de détente

Expression corporelle

Yoga

## **Module 5**

**Thèmes : la relaxation imaginative et les techniques de visualisation**

**Dates : 14 et 15 Décembre 2019**

Le symbolisme du corps humain, le body scan, libérations et gain d'énergie, encodage et décodage biologique,

La relaxation pour les enfants et les personnes âgées

La visualisation créatrice

## **Module 6**

**Thème : La relaxation sensorielle**

**Dates : 25 et 26 Janvier 2020**

Les organes sensoriels  
Relaxation sur les sons, les couleurs, le goût, le toucher, les parfums, les objets visuels  
Le training autogène de Schultz,  
Relaxation progressive de Jacobson

## **Module 7**

**Thème : La relaxation thérapeutique**

**Dates : 15 et 16 Février 2020**

Les messages donnés par les maladies, la « non directivité » de Rogers, notions de PNL  
Hypnose, sophrologie  
Relation à la douleur  
Les addictions,  
Accompagnement des maladies

## **Module 8**

**Thème : La relaxation et la Voix**

**Dates : 7 et 8 Mars 2020**

Étude du système respiratoire  
Travail du souffle, pranayama, sons, voix, placer sa voix, chant pratiques respiratoires,  
Contes et du langage métaphorique et poétique comme moyens d'induction de relaxation, de communication avec l'inconscient, de mobilisation des ressources latentes.  
Impact des communications verbales et non-verbales (selon divers modèles)

## **Module 9**

**Thème : la relaxation et les couleur**

**Dates : 4 et 5 Avril 2020**

Etude des systèmes sensoriels  
Les plexus et chakras  
La chromothérapie  
Les mandalas et l'expression graphique et picturale

**Modules 10 & 11**  
**Thèmes : La relaxation et les rêves.**  
**La relaxation évolutive.**  
**Dates : 8, 9 et 10 Mai 2020**

Physiologie du sommeil et de ses différents états  
Les rêves et leurs messages, analyse onirique  
Le rêve éveillé  
Loi d'attraction et de résonance  
Installation des programmes vertueux en état sophronique

Exploration des cheminements personnels et reconnexion avec soi  
La méditation de pleine conscience  
Le relation à la mort  
**Relaxation et relation d'aide**  
Accompagnement de fin de vie

**Module 12**  
**Thème : La relaxation adaptée**  
**Dates : 6 et 7 Juin 2020**

L'anamnèse, le suivi, et le projet de lancement professionnel  
L'attitude (intérieure et extérieure) et la présence du praticien en relaxation évolutive et expressive : Conscience, ouverture, enracinement, centrage, flexibilité, adaptabilité, gestion de la relation, intuition, écoute, limites et ressources intérieures, cadres de référence théoriques, engagement, présence, éthique, méthodes de protection personnelle, créativité, lâcher-prise, authenticité et implication,...etc.

Élaborer une séance, fixer un objectif et une progression ; mener un entretien préalable, faire un suivi

L'environnement et du matériel de bien-être : piscine, BAJ, Ioniseurs, Biofeedback, Diffuseurs d'arômes, K7 et CD, Chromothérapie

## Qu'est-ce qu'un relaxologue?

Un Relaxologue est un spécialiste professionnel des approches et méthodes de relaxation au sens large du terme.

Il accompagne ses clients à retrouver ou découvrir en eux des espaces de bien-être et de profonde détente, pour favoriser une rencontre authentique avec eux-mêmes, les autres, la Vie...

Le **Relaxologue** propose à ses clients de se réapproprier la relation à leurs corps dans l'ici et maintenant, à développer l'écoute d'eux-mêmes (ressenti et sensoriel), à apaiser le mental et à l'utiliser positivement, à gérer leurs stress et états internes négatifs ou limitants.

Il accompagne la personne à la mise en place de cela dans le vécu de sa réalité quotidienne personnelle, relationnelle et socio-professionnelle.

Il permet aussi à chacun de découvrir et explorer ses paysages intérieurs, à en utiliser les immenses richesses, et retrouver le sens du merveilleux de la vie... Ceci pour amener la personne à se remobiliser réellement dans le sens de son projet de vie et à réenchanter son existence tout en la vivant avec plus de fluidité et d'ouverture.

“**Relaxer**” est un verbe employé de nos jours dans le sens de “libérer un détenu”. Métaphoriquement nous pourrions dire que le relaxologue favorise la remise en liberté des énergies et des potentiels bloqués ou freinés dans leurs expressions spontanées.

Les techniques employées par le Relaxologue sont des pratiques simples. Elles utilisent différentes méthodes de relaxation, de sophrologie, de conscience respiratoire, de travail psychocorporel, de techniques de visualisation mentale et créatrice, de toucher de détente et de bien-être, ainsi que d'autres pratiques encore... selon la spécificité de chaque relaxologue, de sa formation initiale, de ses compléments de formation, de ses compétences professionnelles et de ses qualités d'être personnelles.

Il utilisera aussi des outils d'expression de soi pour faciliter l'intégration de ce processus et aider à la mobilisation du potentiel évolutif et de la créativité de la personne (parole, dessin, écriture, mandalas, sons, mouvements, musiques, danse, ...).

Le **Relaxologue** est donc un praticien professionnel du développement personnel, du bien-être, de la santé, de la relation d'aide, de l'accompagnement individualisé, de l'animation de groupe et de l'ouverture au transpersonnel... Il est aussi un pédagogue en ce sens qu'il transmet ses pratiques dans un souci d'autonomisation de la personne.

Son travail porte sur l'accompagnement au ressenti et à la connaissance de soi, de son corps, de ses énergies, dans un but de gestion du stress et des émotions, de conscience affinée des vécus, et d'aide à retrouver du sens à sa vie par des approches douces de bien-être... et de favoriser ainsi la mise en place réelle de ces nouveaux acquis et changements dans la vie quotidienne de ses clients.

Le mot **relaxation** vient du latin **relaxatio** : le repos, la détente.

Relaxation prenait le sens au XVIème siècle de " relaxation de l'esprit ".

Enfin au XXème siècle : *se relaxer* désignait tout procédé actif de détente psycho-corporelle et, par extension populaire, tous les états de détente. La relaxation devenant donc musculaire et psychique.

Par ailleurs, le verbe *relaxer* signifie juridiquement de nos jours « remettre en liberté un détenu ».

*Synonymes de **Relaxe** : Élargissement, mise en liberté, relâchement*

*Synonymes de **Relaxer** : Relâcher, élargir, libérer, reposer, détendre, décontracter*

*Antonymes de **Relaxer** : Arrêter, contracter*

*Synonymes de **Évolution** : Changement, transformation, mouvement, processus, développement, marche, progrès et progression, métamorphose*

*Synonymes de **Exprimer** : Dire, manifester, expliquer, traduire, extérioriser.*

**La Relaxation que nous vous proposerons au CNR** est une démarche originale de synthèse de différentes approches : relaxations statiques et dynamiques, visualisations, états méditatifs, travail corporel et énergétique, somato-relaxations, expression de soi, travail en équithérapie, travail sur les sons et le chant.

Ce n'est pas une "nouvelle technique", mais une nouvelle façon de les vivre et les faire vivre, une utilisation sans parti-pris : chaque méthode et approche est étudiée, en référence aux autres et dans sa spécificité comme outil de bien être et de développement personnel utilisable selon les circonstances et les personnes.

Il s'agit d'être capable de créer des séances sur-mesure "à la carte" et non de répéter des "menus types".

**Chaque personne étant unique**, chaque séance sera unique, tout en favorisant l'acquisition d'une vision globale.

La Relaxation insiste sur l'ancrage, c'est à dire l'enracinement (être dans son corps !) ; elle prend en compte et agit aussi à tous les niveaux de l'Être. Elle développe une recherche sur l'utilisation de la musique et privilégie une approche poétique et métaphorique (langage de l'hémisphère droit du cerveau et de l'inconscient). Valorisant ainsi la créativité, elle considère la personne comme un explorateur auquel elle offre des repères, des bagages et des instruments adaptés à ses besoins personnels, à son parcours et à sa demande.

- Ce n'est pas une méthode figée, mais un «savoir-faire» qui sait évoluer pour s'adapter à tous ...
- Elle évolue en s'enrichissant des nouvelles pratiques psychocorporelles ... et de vos richesses et acquis personnels ...

- Elle a comme objectif de permettre à vos clients de se re-trouver, d'assouplir les limites qui les gênent, de re-mobiliser les ressources et potentialités intérieures, et donc de laisser se continuer paisiblement l'évolution de vie de chacun.

Elle est expressive : dans le sens où elle favorise l'expression spontanée (verbale, corporelle, créative, émotionnelle, artistique....)

*En résumé* : La Relaxation propose à chacun de découvrir, expérimenter et développer les outils de sa propre détente ainsi que de mobiliser ses ressources et potentialités.

Elle favorise l'autonomie, la liberté, l'adaptabilité, la créativité l'évolution et l'expression de la personne.

A qui s'adresse cette formation à la relaxation?

Cette formation s'adresse à toutes les personnes désireuses d'approfondir les aspects théoriques et pratiques de la relaxation en vue d'une pratique professionnelle ou d'un complément à leur formation initiale.

Cette formation est principalement suivie dans le but de compléter les acquis d'une pratique professionnelle déjà orientée vers la relation d'aide, de santé, de développement personnel ou dans le cadre d'un objectif de reconversion professionnelle quelque soit votre activité passée ou actuelle.

Ce peut aussi être un temps de remise à jour et de structuration de techniques auxquelles vous vous êtes précédemment formés.

L'inscription à cette formation se fait après un entretien pédagogique (*téléphonique pour ceux et celles qui habitent loin*) avec le responsable pédagogique, pour que nous puissions vérifier ensemble que ce cursus répond bien à vos attentes

C'est aussi un des objectifs de l'entretien pédagogique que d'échanger ensemble librement sur ces thèmes, de répondre à vos différentes questions et de faire le point sur vos objectifs personnels.