

Compétences visées

Intégrer dans sa pratique une technique complémentaire au toucher : la relaxation

Objectifs et contenus

Connaître les concepts qui sous-tendent les techniques de relaxation

- Le bien-être de la personne, l'environnement.
- La déontologie et l'éthique.

Découvrir et pratiquer différentes techniques de relaxation

- La relaxation de SCHULTZ et JACOBSON.
- La relaxation dynamique.
- Les pratiques de visualisation...

Savoir mettre en place une respiration « tranquille » et « conscientiser » sa respiration

- La respiration abdominale.
- La respiration inversée.
- L'initiation à la pleine conscience.

Expérimenter les bienfaits de la relaxation

- Le relâchement des tensions.
- La description des niveaux d'expérience.
- L'analyse du vécu.

Apprendre à choisir une technique adaptée en fonction des situations

- Le stress.
- L'état dépressif.
- L'agitation.
- L'angoisse.
- Les troubles du sommeil...

S'exercer à la guidance

- Le rythme de sa voix.
- L'observation du langage du corps.
- Le choix du vocabulaire.

Méthodes

- Apports conceptuels.
- Mises en situation et expérimentation.
- Analyse de situations.

Personnes concernées

Tout professionnel de santé.

Valeur ajoutée

Cette formation peut faire partie du **Certificat : Référent en soins psychocorporels**

Pré-requis

Aucun

Formation Inter & Intra

Lyon - Octobre 2024

>> Du 08-10-2024 au 10-10-2024

Intervenant :

MARROCCO Clara

- Infirmière
- Cadre de santé, formatrice
- Praticienne en thérapies psychocorporelles
- Diplômée en médecine chinoise traditionnelle
- Spécialiste des huiles essentielles
- Voir son profil [LinkedIn](#)

Prix

Tarif Inter **1110 €** Net de taxe

Tarif Intra **Nous Contacter**

Lyon - Mai 2025

>> Du 26-05-2025 au 28-05-2025

Intervenant :

MARROCCO Clara

- Infirmière
- Cadre de santé, formatrice
- Praticienne en thérapies psychocorporelles
- Diplômée en médecine chinoise traditionnelle
- Spécialiste des huiles essentielles
- Voir son profil [LinkedIn](#)

Prix

Tarif Inter **1100 €** Net de taxe

Tarif Intra **Nous Contacter**

Lyon - Octobre 2025

>> Du 08-10-2025 au 10-10-2025

Intervenant :

MARROCCO Clara

- Infirmière
- Cadre de santé, formatrice
- Praticienne en thérapies psychocorporelles
- Diplômée en médecine chinoise traditionnelle
- Spécialiste des huiles essentielles
- Voir son profil [LinkedIn](#)

Prix

Tarif Inter **1100 €** Net de taxe

Tarif Intra **Nous Contacter**

Mise à jour le : **28/05/2024**

GRIEPS - Les Berges du Rhône - 64, avenue Leclerc 69007 LYON - Téléphone : 04 72 66 20 30