



# Formation de Relaxologue

*Professionnel(le) de la gestion du stress*

		
<b>Module Relaxation plantaire</b>	<b>Module Relaxation dorsale et palmaire</b>	<b>Module Relaxation faciale et crânienne</b>
Du 12 au 16 mars 2018 5 jours, 40 heures	Du 2 au 6 avril 2018 5 jours, 40 heures	Du 7 au 11 mai 2018 5 jours, 40 heures

## Durée

15 jours de formation, 120 heures

## Horaires

De 9h30 à 13h00 et de 14h00 à 18h30

## Tarif

1350€ - Financement personnel

*(Possibilité de régler en plusieurs fois)*

1800€ - Financement avec une demande de prise en charge

*(TVA non applicable, article 293B du CGI).*

## Lieu

Espace Clairmond

9 Rue des Etats généraux

78000 Versailles

## Pré-requis

- lettre de motivation
- CV

## Public

Professionnels de la santé, du bien-être, de l'esthétique et toute personne souhaitant devenir un professionnel de la gestion du stress et de l'accompagnement.

## Inscription

Une convention ou un contrat de formation professionnelle sera établi entre le futur stagiaire et le centre de formation.

Prendre contact avec Mme Breton, au tél : 06 74 51 73 17 ou par mail : [bretonlisa@wanadoo.fr](mailto:bretonlisa@wanadoo.fr).



Gestion du stress

## Module Relaxation plantaire

Du 12 au 16 mars 2018

### 1<sup>ERE</sup> JOURNEE

Lundi 12 mars 2018

- Gestion du stress par la Relaxation
- L'impact du stress sur le corps et le système psyché
- L'axe du stress et les circuits neuro-hormonaux
- Topographie corticale et les Homonculus de Penfield
- Protocole de relaxation plantaire
- Exercices pratiques

### 2<sup>EME</sup> JOURNEE

Mardi 13 mars 2018

- Stress et Troubles fonctionnels
- Circuit de récompense et rôle de thalamus
- Bienfaits de la relaxation plantaire
- Protocoles spécifiques : *tension nerveuse, fatigue, anxiété, ...*
- Exercices pratiques

### 3<sup>EME</sup> JOURNEE

Mercredi 14 mars 2018

- Accompagnement de la personne
- Sensibilisation du praticien au toucher et à la psychologie du toucher relationnel
- Protocoles spécifiques pour des sujets sensibles : *enfant, personne âgée, femme enceinte, ...*
- Exercices pratiques

### 4<sup>EME</sup> JOURNEE

Jeudi 15 mars 2018

- Cas d'études
- Tableaux d'auto évaluation du stress
- Fiche métier de relaxologue
- Exercices pratiques

### 5<sup>EME</sup> JOURNEE

Vendredi 16 mars 2018

- Evaluation des acquis
- Exercices pratiques : Protocole de relaxation plantaire
- Attestation de praticien(ne) en relaxation plantaire

### MOYENS PÉDAGOGIQUES

Travail en binôme, exercices pratiques, supports pédagogiques, vidéo projection.



Gestion du stress

## Module Relaxation dorsale et palmaire

Du 2 au 6 avril 2018

### 1<sup>ERE</sup> JOURNEE

Lundi 2 avril 2018

- Gestion du stress par la relaxation
- Topographie corticale et les Homonculus de Penfield
- Base anatomie du corps (dos, membres supérieurs)
- Protocole de relaxation dorsale
- Exercices pratiques

### 2<sup>EME</sup> JOURNEE

Mardi 3 avril 2018

- Stress et tension musculo-squelettique
- Appareil locomoteur et muscles du dos
- Membres supérieurs
- Protocole de relaxation palmaire
- Exercices pratiques

### 3<sup>EME</sup> JOURNEE

Mercredi 4 avril 2018

- Cas d'études et tableaux d'auto évaluation du stress
- Protocole de relaxation dorsale et palmaire
- Protocoles spécifiques pour des sujets sensibles :  
*enfant, personne âgée, femme enceinte, ...*
- Exercices pratiques

### 4<sup>EME</sup> JOURNEE

Jeudi 5 avril 2018

- Cas d'études et tableau d'auto évaluation du stress
- Protocole de relaxation dorsale et palmaire
- Exercices pratiques

### 5<sup>EME</sup> JOURNEE

Vendredi 6 avril 2018

- Evaluation des acquis
- Exercices pratiques : Protocole de relaxation dorsale et palmaire
- Attestation de praticien(ne) en relaxation dorsale et palmaire

## MOYENS PÉDAGOGIQUES

Travail en binôme, exercices pratiques, supports pédagogiques, vidéo projection.



Gestion du stress

## Module Relaxation faciale et crânienne

Du 7 au 11 mai 2018

### 1<sup>ERE</sup> JOURNEE

Lundi 7 mai 2018

- Gestion du stress par la relaxation
- L'axe du stress et les circuits neuro-hormonaux
- Topographie corticale et les Homonculus de Penfield
- Protocole de relaxation faciale et crânienne
- Exercices pratiques

### 2<sup>EME</sup> JOURNEE

Mardi 8 mai 2018

- Stress et Système psyché
- Schéma corporel
- L'impact du stress sur les correspondances musculo-squelettiques (os, articulation, fascia ...)
- Protocole de relaxation faciale et crânienne
- Exercices pratiques

### 3<sup>EME</sup> JOURNEE

Mercredi 9 mai 2018

- Points vitaux de la tête
- Protocole de relaxation des points vitaux de la tête
- Exercices pratiques

### 4<sup>EME</sup> JOURNEE

Jeudi 10 mai 2018

- Cas d'études
- Indications et contre-indications
- Exercices pratiques

### 5<sup>EME</sup> JOURNEE

Vendredi 11 mai 2018

- Evaluation des acquis
- Exercices pratiques : Protocole de relaxation faciale et crânienne
- Attestation de praticien(ne) en relaxation faciale et crânienne

### MOYENS PÉDAGOGIQUES

Travail en binôme, exercices pratiques, supports pédagogiques, vidéo projection.



## Notes

---

1. La fin de formation complète est sanctionnée par un examen devant un jury validant ainsi les compétences professionnelles nécessaires à l'exercice du métier de Relaxologue-Professionnel(le) de la gestion du stress.
2. Les stagiaires ayant suivi la formation de relaxologue peuvent participer aux ateliers de perfectionnement. Ceux-ci ne sont pas obligatoires, mais très utiles au développement des connaissances et des compétences professionnelles.
3. L'école propose tout au long de l'année des ateliers de pratique, des journées thématiques pour diversifier et perfectionner le savoir-faire et ainsi apporter un accompagnement et un meilleur suivi aux anciens stagiaires.

[Inscrivez-vous à la Lettre d'information du Centre de formation](#)

---



## CONDITIONS GENERALES DE VENTE

### Objet

L'organisme de formation s'engage à organiser l'action de formation intitulée dans le programme ci-joint de **Relaxologue**.

### Pré-requis

Le stagiaire est informé qu'il est nécessaire de transmettre son CV et sa lettre de motivation. Le stagiaire peut demander si besoin un entretien avec le responsable de l'école.

### Organisation de l'action de formation

- La formation a lieu de 9h30 à 13h et de 14h à 18h30.

- La durée de la formation est de **15 jours à raison de 3 modules de 5 jours soit un total horaire de 120 heures**.

- A l'issue de chaque module, une attestation de présence est délivrée au stagiaire.

### **- Conditions générales de la formation dispensée**

Elle est organisée pour un effectif ne dépassant pas 24 stagiaires pour 2 intervenants.

### **- Lieux de formation**

La formation se déroule au sein de l'Espace Clairmond, 9 rue des états généraux à Versailles.

### Inscription & Dispositions financières

Toute inscription sera effective lorsque l'école sera en possession de tous les documents demandés.

En cas de prise en charge, l'inscription n'est effective qu'après le retour de la convention signée par l'organisme. Cette convention doit être transmise au centre de formation **au minimum 3 mois avant le début de la formation**. Au-delà de ce délai, la réservation du candidat sera annulée. En effet, le Centre de formation ne pourra s'engager à traiter dans les temps un dossier envoyé trop tardivement. Néanmoins, celui-ci pourra s'inscrire à la formation au titre d'un financement personnel.

Le prix de l'action de formation inclut :

- Frais d'inscription et supports pédagogiques

- Participation au passage de l'examen final devant le jury

### **- Modalités de paiement :**

Le Centre de formation Elisabeth Breton donne au stagiaire le choix suivant :

- de bénéficier d'une demande de prise en charge pour laquelle **un devis** lui sera transmis afin d'entreprendre la démarche auprès de son organisme de prise en charge .

- ou de **financer à titre personnel** la formation. Dans le cas d'un financement personnel, un contrat et un échéancier lui seront proposés. Le prix de l'action de Formation de Relaxologue est fixé à **1350€, 120 heures réparties en 15 journées de formation** (théorie et pratique). Les modalités de paiement de la somme incombant au stagiaire sont les suivantes : Après un délai de rétractation mentionné dans le contrat, le stagiaire effectue un premier versement – un acompte (chèque de réservation, à l'ordre d'Elisabeth Breton) d'un montant de **150€ (Cent cinquante euros)**. *Cette somme ne peut être supérieure à 30% du montant total de la formation*. Un reçu de règlement sera délivré.

Le solde de **1200€ (mille deux cent euros)** sera à régler à la charge du stagiaire, selon un échéancier établi (annexe du contrat). *Possibilité de régler en plusieurs fois*.

### **- Délai de rétractation**

Toute annulation **30 jours avant** la formation donnera lieu à un remboursement intégral de l'acompte.

Toute annulation survenant **moins de 30 jours** avant la formation ne donnera lieu à aucun remboursement de l'acompte.

A compter de la date de signature du présent contrat, le stagiaire a un **délai de 10 jours** pour se rétracter. Il en informe l'organisme de formation par lettre recommandée avec accusé de réception. Dans ce cas, aucune somme ne peut être exigée du stagiaire.

### Interruption du stage

En cas de cessation anticipée de la formation du fait de l'organisme de formation ou l'abandon du stage par le stagiaire pour un autre motif que la force majeure dûment reconnue, le présent contrat est résilié selon les modalités financières suivantes : le règlement des prestations sera dû.

Si le stagiaire est empêché de suivre la formation par suite de force majeure dûment reconnue et sur justificatif, le contrat de formation professionnelle est résilié. Dans ce cas, seules les prestations effectivement dispensées sont dues au prorata temporis de leur valeur prévue au présent contrat (seules les heures de présences effectuées ou le forfait journalier seront dus).

### Absence à une session ou un module

Toute absence à un des modules devra être signalée par mail ou courrier accompagné d'un justificatif. Il sera donc proposé au stagiaire de rattraper ce module lors d'une prochaine formation.

### Cas de différend

Si une contestation ou un différend n'ont pu être réglés à l'amiable, **le tribunal de Grande Instance de Versailles** sera seul compétent pour régler le litige.