



## GESTION DU STRESS PAR LES TECHNIQUES REFLEXES DE RELAXATION

Module Relaxation réflexe plantaire	Module Relaxation réflexe palmaire	Module Relaxation réflexes faciale et crânienne
4 jours, 28 heures	3 jours, 21 heures	3 jours, 21 heures

**Formation en présentiel. Groupe de 6 à 14 personnes.**

### Durée

10 jours de formation, 70 heures

### Dates

- Du 9 au 12 février 2021 (module relaxation plantaire)
- Du 08 au 10 mars 2021 (module relaxation palmaire)
- Du 8 au 10 avril 2021 (module relaxation crânio-faciale)

### Horaires

De 9h00 à 12h30 et de 14h00 à 17h30

### Tarif

- 1200€ - Financement personnel  
(Possibilité de régler en plusieurs fois)
- 1500€ - Financement avec une demande de prise en charge  
(TVA non applicable, article 293B du CGI).

### Intervenants

Elisabeth Breton, Formatrice Relaxologue-Réflexologue RNCP  
Maria Meschke, Psychologue clinicienne, Docteur en psychologie  
Alain Lavallée, ostéopathe  
Dr Joakim Valéro, médecin, spécialiste en gestion du stress

### Lieu

Maison de la thérapie manuelle (MTM)  
2 rue du Pont Colbert  
78000 Versailles

### Pré-requis

- lettre de motivation
- CV

### Public

Professionnels de santé, praticiens du bien-être, de l'esthétique. Réflexologues. Professionnels de la relation d'aide.

### Inscription

Une convention ou un contrat de formation professionnelle sera établi entre l'apprenant 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).

Version 17/09/2020



## GESTION DU STRESS PAR LES TECHNIQUES REFLEXES DE RELAXATION



### Module Relaxation plantaire 4 jours, 28 heures

#### 1<sup>ÈRE</sup> JOURNÉE

mardi 9 février 2021

- Gestion du stress par la relaxation réflexe plantaire
- Mécanisme du stress
- L'impact du stress sur le corps et le système psyché
- Sensibilisation du praticien au toucher et à la psychologie du toucher relationnel
- Base anatomie et physiologie du corps (anatomie plantaire)
- Techniques de relaxation réflexe plantaire
- Exercices pratiques

#### 2<sup>ÈME</sup> JOURNÉE

mercredi 10 février 2021

- Système nerveux central et système neuro-végétatif
- L'axe du stress et les circuits neuro-hormonaux
- Les réflexes du corps
- Stress et Troubles fonctionnels
- Tableaux et les échelles d'évaluation du stress
- Protocoles de relaxation réflexe plantaire
- Exercices pratiques

#### 3<sup>ÈME</sup> JOURNÉE

jeudi 11 février 2021

- Protocoles de relaxation réflexe plantaire (*tension nerveuse, anxiété, burn-out..*)
- Prise en charge de sujets sensibles : *enfant, femme enceinte, personne âgée, personne malade, ...*
- Indications et Contre-indications
- Exercices pratiques

#### 4<sup>ÈME</sup> JOURNÉE

vendredi 12 février 2021

- Projet professionnel et mise en place de l'activité professionnelle
- Exercices pratiques
- **Evaluation des acquis**

#### 1<sup>ère</sup> composante de la Certification :

**Discerner et formuler les mécanismes du stress et ses effets délétères sur la santé.**

#### MOYENS PÉDAGOGIQUES

*Travail en binôme, exercices pratiques, supports pédagogiques, utilisation de logiciels, vidéo projection.*



## GESTION DU STRESS PAR LES TECHNIQUES REFLEXES DE RELAXATION



### Module Relaxation palmaire 3 jours, 21 heures

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

lundi 08 mars 2021

- Gestion du stress par la relaxation réflexe palmaire
- Système nerveux central et l'appareil locomoteur
- Base anatomie et physiologie du corps (membres supérieurs, mains)
- Techniques de relaxation réflexe palmaire
- Exercices pratiques

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

mardi 09 mars 2021

- Stress et tension musculo-squelettique
- Prise en charge de sujets sensibles : *enfant, femme enceinte, personne âgée, personne malade, ...*
- Indications et Contre-indications
- Techniques de relaxation réflexe palmaire
- Exercices pratiques

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

mercredi 10 mars 2021

- Projet professionnel et mise en place de l'activité professionnelle
- Exercices pratiques
- **Evaluation des acquis**

#### 2<sup>ème</sup> composante de la Certification :

**Identifier les tensions physiques et/ou psychiques de la personne, afin de proposer et d'utiliser des outils de gestion du stress appropriés et adaptés aux besoins de la personne.**

#### MOYENS PÉDAGOGIQUES

*Travail en binôme, exercices pratiques, supports pédagogiques, utilisation de logiciels, vidéo projection.*



## GESTION DU STRESS PAR LES TECHNIQUES REFLEXES DE RELAXATION



### Module Relaxation faciale et crânienne 3 jours, 21 heures

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

jeudi 8 avril 2021

- Gestion du stress par la relaxation réflexe crânio-faciale
- Topographie corticale et Homonculus de Penfield
- L'axe du stress et les circuits neuro-hormonaux
- Circuit de vigilance et de récompense
- Base anatomie et physiologie du corps (tête)
- Techniques de relaxation réflexe faciale et crânienne
- Exercices pratiques

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

vendredi 9 avril 2021

- Système psyché et Schéma corporel
- L'impact du stress sur les correspondances musculo-squelettiques (os, sutures, articulations, fascias...)
- Protocole de relaxation réflexe faciale et crânienne
- Indications et contre-indications
- Exercices pratiques

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

samedi 10 avril 2021

- Points vitaux de la tête
- Projet professionnel et mise en place de l'activité professionnelle
- Exercices pratiques
- **Evaluation des acquis du module relaxation réflexe crânio-faciale**
- **Préparation à la certification FICHE RS3876**

#### 3<sup>eme</sup> composante de la Certification :

**Maitriser et appliquer les protocoles de relaxation réflexe**

#### MOYENS PÉDAGOGIQUES

*Travail en binôme, exercices pratiques, supports pédagogiques, utilisation de logiciels, vidéo projection.*



## GESTION DU STRESS PAR LES TECHNIQUES REFLEXES DE RELAXATION

La certification vise à former les participants aux techniques réflexes préventives visant à limiter et/ou à diminuer le stress de la personne. Par l'acquisition de techniques réflexes spécifiques et adaptées, la certification permet aux participants de gérer les mécanismes du stress et leurs impacts possibles sur la santé, d'identifier les différents plans de tensions physiques et/ou émotionnelles, et d'appliquer des protocoles de relaxation réflexe. L'objectif est d'apporter le relâchement et la détente à la personne, en améliorant son bien-être et sa qualité de vie.

### Modalités d'évaluation de la certification

L'évaluation comporte la validation de 3 compétences ci-dessous :

1. Discerner et formuler les mécanismes du stress et ses effets délétères sur la santé.
2. Identifier les tensions physiques et/ou psychiques de la personne, afin de proposer et d'utiliser des outils de gestion du stress appropriés et adaptés aux besoins de la personne.
3. Maîtriser et appliquer les protocoles de relaxation réflexe.

La maîtrise des techniques réflexes de relaxation s'effectue en contrôle continu tout au long de la formation par le biais d'évaluations théoriques et pratiques.

A l'issue de la formation, dans un délai de 3 à 6 mois, le candidat doit rédiger et remettre un rapport d'expérience écrit sur support papier, lié à la mise en place d'un plan d'actions ciblé destiné à gérer des situations de stress des personnes.

Le candidat doit mettre en place un certain nombre d'actions destinées à l'accompagnement des personnes dans le cadre de la gestion du stress, leur permettant de modifier de manière effective et durable le rapport au stress et les problématiques associées.

Le rapport du candidat sera examiné par un jury sous la forme d'une soutenance orale. Dans le cas où les compétences sont totalement maîtrisées, celui-ci attribuera au candidat la certification. Dans le cas contraire, le jury lui indiquera les compétences restant à acquérir pour accéder à la certification.



## CONDITIONS GENERALES DE VENTE

### Objet

L'organisme de formation s'engage à organiser l'action de formation intitulée dans le programme ci-joint de « *Gestion du stress par les techniques réflexes de relaxation* ».

### Pré-requis

CV et lettre de motivation. Le candidat peut demander si besoin un entretien avec le responsable de l'école.

### Organisation de l'action de formation

- La formation a lieu de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30.
- La durée de la formation est de 10 jours, 70 heures (en présentiel, théorique et pratique)
- A l'issue de chaque module, une attestation de présence est délivrée à l'apprenant.

### Conditions générales de la formation dispensée

Elle est organisée pour un groupe de 6 à 14 personnes.

### Lieux de formation

La formation se déroule à la Maison de la thérapie manuelle, 2 rue du Pont Colbert 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 2 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 candidat (apprenant) a 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. Tarif de la formation avec une prise en charge est de 1500€.
- 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 la formation (financement personnel) est fixé à 1200€. Les modalités de paiement de la somme incombant à l'apprenant sont les suivantes :  
Après un délai de rétractation mentionné dans le contrat, le candidat (apprenant) effectue un premier versement – un acompte (chèque de réservation, à l'ordre d'Elisabeth Breton) d'un montant de 200€ (Deux cent euros). *Cette somme ne peut être supérieure à 30% du montant total de la formation*. Un reçu de règlement sera délivré.  
Le solde de 1000€ (mille euros) sera à régler à la charge de l'apprenant, 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 candidat (apprenant) 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 candidat.

### Interruption du stage

Toute formation commencée est due à l'exception d'un cas de force majeure dûment reconnue. Le Centre de formation Elisabeth Breton conservera dans ce cas-là 50% du solde restant, à titre de dédommagement.

Si l'apprenant 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 à l'apprenant 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.



**Bulletin d'inscription à la formation de**

**GESTION DU STRESS PAR LES TECHNIQUES REFLEXES DE RELAXATION**

**Retournez ce bulletin à :**

Elisabeth Breton  
5 rue Eugénie Grandet  
78280 Guyancourt

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Code postal : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_

Tel : \_\_\_\_\_ Portable : \_\_\_\_\_

Email : \_\_\_\_\_

Profession : \_\_\_\_\_

Je m'inscris à la formation de « Gestion du stress par les techniques réflexes »

**Du 09/02/2021 au 10/04/2021**

10 jours, 70heures  
De 9h00 à 12h30 et de 14h00 à 17h30

**Lieu :** Maison de la thérapie manuelle, 2 rue du Pont Colbert, 78000 Versailles.

Cochez le mode de financement :

➤ **1500€ - Demande de devis pour une prise en charge :**

OUI       NON

➤ **1200€ - Financement personnel :**

Je verse un chèque de réservation de 200€ (chèque à l'ordre d'Elisabeth Breton).

Le solde de 1000€ sera à régler lors de la formation.  
Possibilité de régler en plusieurs fois, cochez la formule choisie :

deux versements       quatre versements       cinq versements

Dès la réception de votre bulletin d'inscription, avec le chèque de réservation, vous recevrez la confirmation de votre inscription.

Date

Signature  
(Précédée de la mention « lu et approuvé »)