



Formation de Relaxologue

Professionnel(le) de la gestion du stress

		
Module Relaxation plantaire	Module Relaxation dorsale et palmaire	Module Relaxation faciale et crânienne
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

Lieu

Espace Clairmond
9 Rue des Etats généraux
78000 Versailles

Le Certificat de Relaxologue sera délivré au stagiaire à l'issue de la formation complète, et après la validation du jury.



Gestion du stress

Module

Relaxation plantaire

Du 12 au 16 mars 2018

1^{ERE} JOURNEE

Lundi 12 mars 2018

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

2^{EME} JOURNEE

Mardi 13 mars 2018

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

3^{EME} JOURNEE

Mercredi 14 mars 2018

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

4^{EME} JOURNEE

Jeudi 15 mars 2018

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

5^{EME} JOURNEE

Vendredi 16 mars 2018

- o Evaluation des acquis
- o Exercices pratiques : Protocole de relaxation plantaire
- o 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^{ERE} JOURNEE

Lundi 2 avril 2018

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

2^{EME} JOURNEE

Mardi 3 avril 2018

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

3^{EME} JOURNEE

Mercredi 4 avril 2018

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

4^{EME} JOURNEE

Jeudi 5 avril 2018

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

5^{EME} JOURNEE

Vendredi 6 avril 2018

- o Evaluation des acquis
- o Exercices pratiques : Protocole de relaxation dorsale et palmaire
- o 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^{ERE} JOURNEE

Lundi 7 mai 2018

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

2^{EME} JOURNEE

Mardi 8 mai 2018

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

3^{EME} JOURNEE

Mercredi 9 mai 2018

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

4^{EME} JOURNEE

Jeudi 10 mai 2018

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

5^{EME} JOURNEE

Vendredi 11 mai 2018

- o Evaluation des acquis
- o Exercices pratiques : Protocole de relaxation faciale et crânienne
- o 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.

[En savoir plus sur le site du Centre de formation](#)

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.

[En savoir plus sur le site du Centre e formation](#)

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](#)
