



Formation de Relaxologue

Professionnel(le) de la Gestion du stress

		
Module Relaxation plantaire	Module Relaxation palmaire et dorsale	Module Relaxation faciale et crânienne
Du 14 au 18 septembre 2020 5 jours, 40 heures	Du 19 au 23 octobre 2020 5 jours, 40 heures	Du 23 au 27 novembre 2020 5 jours, 40 heures

Durée

15 jours de formation, 120 heures

Horaires

De 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00

Tarif

- 1800€ - Financement personnel
(Possibilité de régler en plusieurs fois)
- 2250€ - Financement avec une demande de prise en charge
(TVA non applicable, article 293B du CGI).

Lieu

Immeuble « Le Montcalm »
2 rue du Pont Colbert
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.



Prévention et Gestion du stress

Module

Relaxation plantaire

Du 14 au 18 septembre 2020

1^{ERE} JOURNEE

Lundi 14 septembre 2020

- Mécanisme du stress
- L'impact du stress sur le corps et le système psyché
- Topographie corticale et Homonculus de Penfield
- Gestion du stress par la Relaxation
- Base anatomie et physiologie du corps (pieds)
- Techniques de relaxation plantaire
- Référentiel de Relaxologue
- Exercices pratiques

2^{EME} JOURNEE

Mardi 15 septembre 2020

- Système nerveux central et système neuro-végétatif
- L'axe du stress et les circuits neuro-hormonaux
- Les réflexes du corps
- Stress et Troubles fonctionnels
- Indications et Contre-indications
- Protocoles de relaxation (*tension nerveuse, anxiété*)
- Référentiel de Relaxologue
- Exercices pratiques

3^{EME} JOURNEE

Mercredi 16 septembre
2020

- Les échelles d'évaluation du stress
- Tableaux d'auto évaluation du stress
- Analyse et synthèse des tableaux de gestion du stress
- Cas d'études (burn-out..)
- Bienfaits de la relaxation plantaire
- Référentiel de relaxologue
- Exercices pratiques

4^{EME} JOURNEE

Jeudi 17 septembre 2020

- Sensibilisation du praticien au toucher et à la psychologie du toucher relationnel
- Prise en charge de sujets sensibles : *enfant, femme enceinte, personne âgée, personne malade, ...*
- Référentiel de Relaxologue
- Exercices pratiques

5^{EME} JOURNEE

Vendredi 18 septembre
2020

- Mise en place de l'activité de relaxologue
- Exercices pratiques
- Evaluation des acquis
- Attestation de praticien(ne) en relaxation plantaire

MOYENS PÉDAGOGIQUES

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



Prévention et Gestion du stress

Module Relaxation palmaire et dorsale

Du 19 au 23 octobre 2020

1^{ERE} JOURNEE

Lundi 19 octobre 2020

- Gestion du stress par la relaxation
- Topographie corticale et Homonculus de Penfield
- Système nerveux central et l'appareil locomoteur
- Base anatomie et physiologie du corps (dos, membres supérieurs, mains)
- Techniques de relaxation dorsale
- Référentiel de Relaxologue
- Exercices pratiques

2^{EME} JOURNEE

Mardi 20 octobre 2020

- Stress et tension musculo-squelettique
- Appareil locomoteur et muscles du dos
- Les réflexes du corps
- Membres supérieurs
- Techniques de relaxation palmaire
- Référentiel de Relaxologue
- Exercices pratiques

3^{EME} JOURNEE

Mercredi 21 octobre 2020

- Les échelles d'évaluation du stress
- Tableaux d'auto évaluation du stress
- Cas d'études
- Techniques de relaxation palmaire et dorsale
- Référentiel de Relaxologue
- Exercices pratiques

4^{EME} JOURNEE

Jedi 22 octobre 2020

- Prise en charge de sujets sensibles : *enfant, femme enceinte, personne âgée, personne malade, ...*
- Indications et Contre-indications
- Protocole de relaxation dorsale et palmaire
- Référentiel de Relaxologue
- Exercices pratiques

5^{EME} JOURNEE

Vendredi 23 octobre 2020

- Mise en place de l'activité de relaxologue
- Exercices pratiques
- Evaluation des acquis
- Attestation de praticien(ne) en relaxation dorsale et palmaire

MOYENS PÉDAGOGIQUES

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



Prévention et Gestion du stress

Module Relaxation faciale et crânienne

Du 23 au 27 novembre 2020

1^{ERE} JOURNEE

Lundi 23 novembre 2020

- Gestion du stress par la relaxation
- 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, visage)
- Techniques de relaxation faciale et crânienne
- Référentiel de Relaxologue
- Exercices pratiques

2^{EME} JOURNEE

Mardi 24 novembre 2020

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

3^{EME} JOURNEE

Mercredi 25 novembre
2020

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

4^{EME} JOURNEE

Jeudi 26 novembre 2020

- Prise en charge de sujets sensibles : *enfant, femme enceinte, personne âgée, personne malade, ...*
- Indications et contre-indications
- Référentiel de Relaxologue
- Exercices pratiques

5^{EME} JOURNEE

Vendredi 27 novembre
2020

- Mise en place de l'activité de relaxologue
- Exercices pratiques
- Evaluation des acquis
- Attestation de praticien(ne) en relaxation faciale et crânienne

MOYENS PÉDAGOGIQUES

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



NOTE

Modalité de la Certification de Relaxologue-Professionnel de la Gestion du stress

A l'issue de la formation complète, le candidat peut postuler à la certification de Relaxologue-Professionnel de la Gestion du stress devant le jury.

La certification de Relaxologue-Professionnel de la Gestion du stress se déroule dans le cadre d'une mise en situation professionnelle sous la supervision du jury.

- Évaluation du dossier de candidature (présentation du parcours professionnel du candidat et un cas d'étude)
- soutenance orale
- cas pratique.

Le jury évalue et valide les capacités et les compétences professionnelles acquises par le(la) candidat(e), par rapport au Référentiel d'activités, de certification et de compétences de RELAXOLOGUE-Professionnel(le) de la Gestion du stress.

Compétences attestées de Relaxologue-Professionnel(le) de la Gestion du stress :

1. Accueillir les personnes pour des séances de relaxation et de gestion du stress.
2. Elaboration et adaptation de protocoles spécifiques de relaxation pour les personnes fragiles et/ou fragilisées.
3. Conception de protocoles de relaxation psychocorporelle.
4. Animation d'ateliers ou/et de conférences sur la relaxation psychocorporelle, la prévention et la gestion du stress. Sensibilisation et instruction des personnes à la prévention et la gestion du stress.
5. Création et gestion de sa structure.

La certification de Relaxologue-Professionnel(le) de la Gestion du stress certifie que les titulaires ont acquis les compétences qui leur permettent de pratiquer l'activité de Relaxologue-Professionnel(le) de la Gestion du stress.



CONDITIONS GENERALES DE VENTE

Objet

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

Pré-requis

CV et lettre de motivation du stagiaire. 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 9h à 13h et de 14h à 18h.
- 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 20 stagiaires pour 2 intervenants.

Lieux de formation

La formation se déroule dans une salle de l'immeuble « **Le Montcalm** », **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 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 propose 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 Relaxologie est fixé à **1800€, 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 **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 1600€ (mille six 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

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 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.



Bulletin d'inscription à la formation de
Relaxologue-Professionnel de la Gestion du stress

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 « Relaxologue-Professionnel de la Gestion du stress »

Du 14/09/2020 au 27/11/2020

15 jours, 120 heures
De 9h à 13h et de 13h à 18h

Lieu : « Le Montcalm », 2 rue du Pont Colbert, 78000 Versailles.

Cochez le mode de financement :

➤ **2250€ - Demande de devis pour une prise en charge :**

OUI NON

➤ **1800€ - Financement personnel :**

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

Le solde de 1600€ sera à régler lors de la formation.
Possibilité de régler en plusieurs fois, cochez la formule choisie :

quatre versements huit versements dix 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 »)