



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 12 personnes.

Durée

10 jours de formation, 70 heures

Dates

- Du 17 au 20 mai 2021 (module relaxation plantaire)
- Du 10 au 12 juin 2021 (module relaxation palmaire)
- Du 08 au 10 juillet 2021 (module relaxation crânio-faciale)

Horaires

De 9h00 à 12 h30 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
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.

Version 22/02/2021



GESTION DU STRESS PAR LES TECHNIQUES REFLEXES DE RELAXATION



Module Relaxation plantaire 4 jours, 28 heures

1^{ERE} JOURNEE

lundi 17 mai 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^{EME} JOURNEE

mardi 18 mai 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^{EME} JOURNEE

mercredi 19 mai 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^{EME} JOURNEE

jeudi 20 mai 2021

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

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^{ERE} JOURNEE

jeudi 10 juin 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^{EME} JOURNEE

vendredi 11 juin 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^{EME} JOURNEE

samedi 12 juin 2021

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

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^{ERE} JOURNEE

jeudi 08 juillet 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^{EME} JOURNEE

vendredi 09 juillet 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^{EME} JOURNEE

samedi 10 juillet 2021

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

MOYENS PÉDAGOGIQUES

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



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 12 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 de relaxation »

Du 17/02/2021 au 10/07/2021

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 »)