



## RELAXOLOGUE

### *Gestion du stress par les Techniques Réflexes de relaxation Plantaire, palmaire, et crânio-faciale*

**Formation en présentiel. Groupe de 4 à 10 personnes.**

#### Durée

10 jours de formation, 80 heures

#### Dates

- Du 25 au 28 mai 2023 (module relaxation plantaire)
- Du 05 au 07 juin 2023 (module relaxation palmaire)
- Du 03 au 05 juillet 2023 (module relaxation faciale et crânienne)

#### Horaires

De 9h00 à 12 h30 et de 13h30 à 18h00.

#### Tarif

- 1200€ - Financement personnel  
(Possibilité de régler en plusieurs fois)
- 1400€ - 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 urgentiste, spécialiste en gestion du stress

#### Lieu de la formation (location de la salle)

INTER CENTRE D'AFFAIRES  
35 rue des Chantiers  
78000 VERSAILLES

#### Pré-requis

- lettre de motivation
- CV

#### Public

Professionnels de santé, du bien-être, et 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).

#### Adresse de correspondance

Elisabeth Breton  
5 rue Eugénie Grandet  
78280 Guyancourt

Version 12/07/2022



**Objectif :**

Former les participants aux techniques réflexes de relaxation corporelle, approches préventives, visant à limiter et/ou à diminuer le stress de la personne afin de lui apporter le relâchement et la détente, en améliorant sa qualité de vie, son bien-être et son mieux-être.

**Certification :**

A l'issue de la formation, il sera délivré aux apprenants une attestation et un certificat de fin de formation de Relaxologue - spécialisé dans la gestion du stress par les techniques réflexes de relaxation.

*Ce certificat n'est pas référencé à ce jour au Répertoire National de la Certification Professionnelle.*

**Nos engagements pour l'accueil de stagiaires en situation de handicap :**

Le Centre Elisabeth Breton s'engage à prendre toutes les mesures nécessaires à l'accueil de stagiaires en situation de handicap dans ses formations. Afin de déterminer ensemble les besoins spécifiques d'adaptation sur le plan pédagogique, matériel ou organisationnel, permettant de garantir le bon déroulement du parcours pédagogique, contactez notre référente handicap : Mme Elisabeth Breton, au tél : 06 74 51 73 17.

**Médiation :**

Conformément aux articles L.616-1 et R.616-1 du code de la consommation, nous proposons un dispositif de médiation de la consommation. L'entité de médiation retenue est : CNPM-MEDIATION DE LA CONSOMMATION. En cas de litige, vous pouvez déposer votre réclamation sur son site : <https://cnpm-mediation-consommation.eu> ou par voie postale en écrivant à CNPM - MEDIATION - CONSOMMATION - 27 avenue de la libération - 42400 Saint-Chamond ».



## Module Relaxation réflexe plantaire 4 jours, 32 heures

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

25 mai 2023

- Test de positionnement
- 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>EME</sup> JOURNEE

26 mai 2023

- 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>EME</sup> JOURNEE

27 mai 2023

- 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>EME</sup> JOURNEE

28 mai 2023

- 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.*



**Module**  
**Relaxation réflexe**  
**palmaire**  
**3 jours, 24 heures**

**5<sup>ÈME</sup> JOURNÉE**

05 juin 2023

- Test de positionnement
- 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

**6<sup>ÈME</sup> JOURNÉE**

06 juin 2023

- 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

**7<sup>ÈME</sup> JOURNÉE**

07 juin 2023

- 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.*



## Module Relaxation réflexe Faciale et crânienne 3 jours, 24 heures

### 8<sup>ÈRE</sup> JOURNÉE

03 juillet 2023

- Test de positionnement
- Gestion du stress par la relaxation réflexe crânio-faciale
- Topographie corticale et Homunculus 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

### 9<sup>ÈME</sup> JOURNÉE

04 juillet 2023

- 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

### 10<sup>ÈME</sup> JOURNÉE

05 juillet 2023

- Points antistress 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 « **Relaxologue-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 13h30 à 18h00.
- La durée de la formation est de 10 jours, 80heures (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 4 à 10 personnes.

### **- Lieux de formation**

La formation se déroule dans les locaux d'Inter Centre d'Affaire, 35 rue des Chantiers, 78000 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 la certification 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 1400€.
- 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 de la formation

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 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.

### Médiation

Conformément aux articles L.616-1 et R.616-1 du code de la consommation, nous proposons un dispositif de médiation de la consommation. L'entité de médiation retenue est : CNPM-MEDIATION DE LA CONSOMMATION. En cas de litige, vous pouvez déposer votre réclamation sur son site : <https://cnpm-mediation-consommation.eu> ou par voie postale en écrivant à CNPM - MEDIATION - CONSOMMATION - 27 avenue de la libération - 42400 Saint-Chamond ».

### 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 - 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  
« Relaxologue-Gestion du stress par les techniques réflexes de relaxation »

**Du 25/05/2023 au 05/07/2023**

10 jours, 80 heures  
De 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 18h00

**Lieu : INTER CENTRE D'AFFAIRE, 35 rue des Chantiers, 78000 Versailles.**

Cochez le mode de financement :

➤ **1400€ - 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 »)