



RELAXOLOGUE

Gestion du stress par les Techniques Réflexes de relaxation

Méthode Elisabeth Breton

Formation en présentiel.

Durée

10 jours de formation, 80 heures

Dates

-13, 14, 15 et 16 mars 2025 (module relaxation réflexe plantaire)
-04, 05 et 06 avril 2025 (module relaxation réflexe palmaire)
-16, 17 et 18 mai 2025 (module relaxation réflexe faciale et crânienne)

Horaires

De 9h00 à 12h30 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).

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.

Adresse de correspondance

Elisabeth Breton
5 rue Eugénie Grandet
78280 Guyancourt

Intervenants

- Elisabeth Breton, Formatrice Relaxologue-Réflexologue RNCP
- Dr Joakim Valéro, médecin urgentiste, spécialiste en gestion du stress

Lieu de la formation

ERMITAGE ACCUEIL
23 rue de l'Ermitage
78000 VERSAILLES

Version 22/01/2024



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.

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 (RNCP).

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

PROGRAMME

Jour 1 - 13/03/2025

- Test de positionnement
- Gestion du stress par la relaxation réflexe plantaire
- Mécanisme du stress, les circuits neuro-hormonaux
- L'impact du stress sur le corps
- Base anatomie et physiologie du corps
- Techniques réflexes de relaxation plantaire
- Exercices pratiques

Jour 2 – 14/03/2025

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

Jour 3 – 15/03/2025

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

Jour 4 – 16/03/2025

- Mise en place de l'activité professionnelle
- Exercices pratiques
- Évaluation des acquis

MOYENS PÉDAGOGIQUES

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



Module
Relaxation réflexe
palmaire
3 jours, 24 heures

PROGRAMME

Jour 5 – 04/04/2025

- 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 réflexe de relaxation palmaire
- Exercices pratiques

Jour 6 – 05/04/2025

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

Jour 7 – 06/04/2025

- Mise en place de l'activité professionnelle
- Exercices pratiques
- Évaluation 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

PROGRAMME

Jour 8 – 16/05/2025

- Test de positionnement
- Gestion du stress par la relaxation réflexe crânio-faciale
- Circuit de vigilance et de récompense
- Base anatomie et physiologie du corps (tête)
- Techniques réflexes de relaxation faciale et crânienne
- Exercices pratiques

Jour 9 – 17/05/2025

- Topographie corticale et Homonculus de Penfield
- L'impact du stress sur les correspondances musculosquelettiques (os, sutures, articulations, fascias...)
- Protocole de relaxation réflexe faciale et crânienne
- Indications et contre-indications
- Exercices pratiques

Jour 10 – 18/05/2025

- Points antistress de la tête
- Mise en place de l'activité professionnelle
- Exercices pratiques
- Évaluation 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, 80 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 10 personnes.

Lieux de formation

La formation se déroule à l'Ermitage accueil, 23 rue de l'Ermitage, 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 rétraction 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 cents 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 rétraction

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
METHODE ELISABETH BRETON

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 13/03/2025 au 18/05/2025

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

Lieu : ERMITAGE ACCUEIL, 23 rue de l'Ermitage, 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 »)