

## FORMATION COACH EN TECHNIQUES DE RELAXATION

### Niveau 1 et 2

Durée 4 jours en présentiel

La formation de Coach en Techniques de Relaxation proposée est conçue pour répondre au besoin croissant de détente dans notre société sous pression. Cette formation associe sophrologie, techniques de respiration, disciplines orientales de conscience respiratoire et visualisation mentale pour offrir une relaxation guidée efficace.

#### POUR QUI ?

- Professionnels du bien-être
- Personnes en reconversion ou en formation initiale
- Professionnels de la relation d'aide et de la santé
- Personnes souhaitant apprendre pour son mieux-être personnel

#### OBJECTIFS OPÉRATIONNELS / COMPÉTENCES VISÉES

- Être en capacité d'animer des séances de relaxation et techniques à médiation corporelle en toute sécurité
- Développer des qualités relationnelles, d'écoute et de respects professionnels
- S'approprier les différentes positions utilisées dans la relaxation : debout, assis, allongé, statique et dynamique
- Expérimenter les pratiques et réfléchir à ses propres ressentis, son vécu et trouver le juste positionnement
- Comprendre la neurophysiologie de la relaxation

#### PRÉREQUIS

Cette formation est ouverte à tous, sans limite d'âge.

Aucune connaissance préalable n'est requise

#### MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Pédagogie active et participative, proposant une alternance d'apports théoriques, d'exercices pratiques, d'échanges, d'ateliers et de mises en situations.

- L'accompagnement personnalisé permettant à chacun de développer l'art du toucher
- Une approche complète de différents univers du massage (relaxant, tonifiant)
- Un apprentissage des périphériques nécessaires à la préparation à une pratique professionnelle
- Des supports écrits permettant un entraînement complémentaire entre les sessions
- Un groupe WhatsApp est créé lors de cette formation pour un suivi pédagogique avec possibilité d'échanges de vidéos, d'expériences ou de questions lors de la mise en pratique des méthodes apprises lors de la formation
- Des groupes limités à 8 stagiaires maximum par formateur

## LA MÉTHODE D'ÉVALUATION ET SUIVI D'EXÉCUTION

- Une évaluation dite formative  
Elle est réalisée par le formateur en cours d'apprentissage, pendant le travail pédagogique et permet d'ajuster en permanence les actions pédagogiques aux besoins des participants.
- Une feuille d'émargement renseignée est à signer par le stagiaire et le formateur par demi-journée de formation

## LA VALIDATION DE LA FORMATION

Une attestation de présence sera délivrée à l'issue de chaque module de formation.

Pour obtenir l'attestation de formation, il est nécessaire d'être présent à toutes les journées de formation, de manifester une implication et une participation active.

Un certificat de validation des acquis sera délivré après une séance de supervision pendant le shiatsu niveau 2.

## CONTENU DE LA FORMATION

✓ Présentation de la technique enseignée : Ses origines, ses bienfaits et sa commercialisation, les contre-indications, les précautions à prendre avant chaque séance, l'accueil et le respect du client, la gestion de sa propre énergie, gestion du matériel

✓ Apprendre à bien se positionner pour animer une séance de relaxation :

Pour un accompagnement optimal des clients il est important d'adapter la séance en fonction de la demande.

✓ Apprendre les techniques de relaxation : Les gestes spécifiques à la technique du massage shiatsu sont enseignés. Protocole pour une séance de 30 à 90 minutes.

### JOUR 1

- Accueil des participants, recueil des attentes
- Historique et origines de la relaxation
- Principes fondamentaux, les effets bénéfiques
- Apprentissage des techniques respiratoires
- Apprentissage de la méthode training autogène
- Echange et partage : retour d'expérience

### JOUR 2

- Révision contenu du jour 1
- Apprentissage de la méthode du Do In
- Echange et partage : retour d'expérience
- Neurophysiologie de la relaxation
- Apprentissage de la méthode du Sophrologie de Base Vivantielle
- Echange et partage : retour d'expérience
- Apprentissage de la méthode du Relaxation Dynamique 1
- Echange et partage : retour d'expérience

### JOUR 3

- Révision protocoles du niveau 1
- Déontologie professionnelle et respect de la personne
- Initiation à la sophrologie
- Pratique de la sophrologie de base vivantielle
- Pratique de la relaxation dynamique Caycedienne
- Echange et partage : retour d'expérience

### JOUR 4

- Révision contenu du jour 1
- Pratique de la sophrologie acceptation progressive
- Echange et partage : retour d'expérience
- Neuroception et la théorie polyvagale
- La gestion du stress
- Echange et partage : retour d'expérience
- Mise en situation et validation des compétences

### LES MODALITÉS

- Durée : 4 journées de 7 heures, soient 28H
- Horaires : 10H00-13H00 et 14H00-18H
- Lieu : 32 Chemin du Sous Bois 73000 Barberaz
- Accessibilité
  - Nos formations peuvent être accessibles aux personnes en situation de handicap.
  - Chaque situation étant unique, nous vous demandons de nous contacter avant votre inscription. Nous pourrions ainsi vous détailler les possibilités d'accueil pour vous permettre de suivre la formation dans les meilleures conditions ou vous orienter vers les structures spécialisées
- Effectif : 2 à 6 personnes
- Date(s) : voir calendrier sur site internet : <https://coachlife.fr/calendrier/>
- Délais d'accès possible jusqu'à 48H avant la formation

### ATTESTATION DE FIN DE FORMATION

Une attestation mentionnant les objectifs et les compétences visées, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation sera remise au(x) stagiaire(s) à l'issue de la formation.

### COÛT DE LA FORMATION

Le prix public de la formation est de 290€ net (TVA non applicable selon l'article 293B du CGI), soit un coût horaire de 20.71€ net. Prise en charge formation professionnelle sur devis.

A l'expiration du délai de rétractation, un premier versement représentant 30% du coût total de la formation est à régler.

Le solde peut donner lieu à un échelonnement des paiements avec pour obligation que la totalité soit réglée avant le dernier jour de celle-ci.

### **L'INTERVENANT**

- **Roberto Van Nijnatten**, Sophro relaxologue / praticien Shiatsu et formateur depuis 20 ans, professionnel des techniques de relaxation, diplômé UNIVERSITÉ PARIS 7 Sciences de l'éducation.

### **PERSONNE À CONTACTER**

Roberto Van Nijnatten - Responsable pédagogique  
contact@coachlife.fr  
07 86 77 90 87

### **DELAIS DE RETRACTATION**

Selon l'article L.6353-5 du code du travail, dans un délai de 14 jours à compter de la date de la signature du présent contrat, le stagiaire peut se rétracter par lettre recommandée avec avis de réception.

### **ENGAGEMENT DU CENTRE DE FORMATION TEMANA**

Donner la prestation définie dans ce programme. Être à l'écoute de chaque participant de façon à lui permettre de mettre à profit le mieux possible cette formation. S'abstenir de tout prosélytisme sectaire, philosophique, religieux et politique