

RELAXATION ET AUTO-MASSAGE



DURÉE

2 jours (14h)

Pour connaître les dates et lieux des prochaines sessions, [cliquez ici](#)

PRÉ-REQUIS

Aucune connaissance spécifique dans les domaines de la relaxation et de l'auto-massage n'est requise.

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences

TARIF

560 € en présentiel

500 € à distance

TVA non applicable, Art. 261-4-4 du CGI

Des dispositifs de prise en charge existent (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi...), veuillez nous contacter pour en savoir plus.

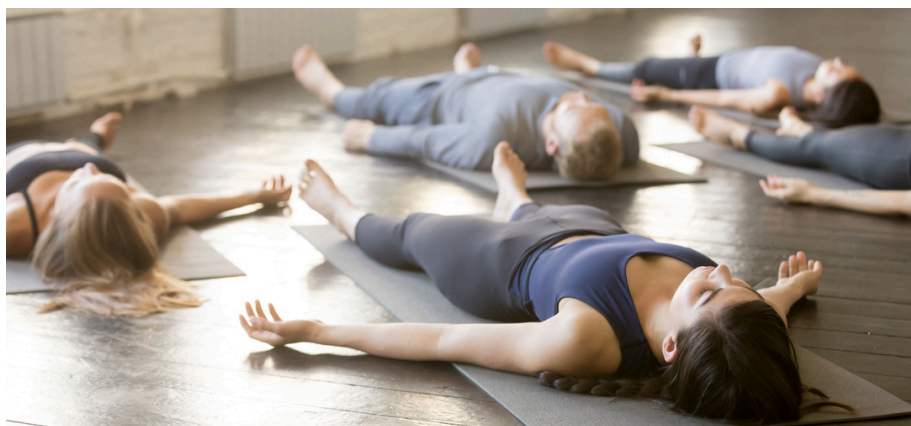
Réduction de tarif dans le cadre d'un financement personnel.

PRÉAMBULE

La relaxation est un outil qui permet de réduire le stress et d'acquérir un certain apaisement procurant un état de détente profond et améliorant le bien-être. Les techniques sont variées : sophrologie, hypnose, travail de respiration... Grâce à la diversité de ces méthodes, chacun pourra trouver la relaxation qui lui correspond pour libérer son corps des tensions physiques et mentales.

L'automassage est une technique qui consiste à se masser soi-même certaines parties du corps facilement accessibles. Ses bienfaits sont très nombreux : il permet notamment de remédier aux tensions liées au quotidien. C'est un véritable anti-stress ! Accessible à tous, il suffit d'ajuster la force des pressions selon notre état de fatigue. L'auto-massage peut se pratiquer à n'importe quel moment de la journée, particulièrement le matin pour démarrer sa journée du bon pied ou le soir pour trouver le sommeil plus facilement.

Cette formation a pour objectif de vous transmettre les compétences théoriques, techniques et pédagogiques nécessaires à l'animation de séances/séquences de relaxation et d'auto-massage quel que soit le domaine d'application : santé, bien-être, préparation mentale, développement personnel...



PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse aux professionnels du sport, de la santé et du bien-être souhaitant se former aux techniques de relaxation et à l'auto-massage afin d'accompagner au mieux leurs bénéficiaires quel que soit le domaine d'application : santé, bien-être, préparation mentale, développement personnel...

La discipline se situant hors champ du sport, cette formation est également accessible à toute personne, désirant acquérir des compétences ou se perfectionner dans le domaine.



OBJECTIFS ET CONTENU

À l'issue de la formation vous serez capable de :

Connaître les intérêts et les différents principes fondamentaux de la relaxation [JOUR 1]

- La cohérence cardiaque, l'olfacto-thérapie, la respiration, l'induction en onde alpha et autres méthodes de relaxation....
- S'initier à toutes les postures de relaxation debout, assise, ou allongée
- La gestion du stress et des émotions grâce à la relaxation
- Les différents domaines d'application : santé, bien-être, préparation mentale...

Animer des séances ou des séquences de relaxation en fonction du public et de l'objectif visé [JOUR 1 et 2]

- Créer un contenu et adapter la durée en fonction de l'objectif visé
- S'adapter au public
- L'importance des mots, de la voix, du choix musical ou du silence lors de séance
- Créer un avant et après lors de la relaxation

Intégrer l'auto-massage dans une séance ou séquence de relaxation [JOUR 2]

- Présentation des différentes méthodes d'auto-massage possibles
- Bénéfices et intérêts de l'auto-massage
- Utilisation du petit matériel pour diversifier la pratique (balle de tennis, balle à picots ou souple, foulards, plumes...)
- S'initier et apprendre des protocoles précis pour les réintégrer dans vos séances en fonction du public encadré et de l'objectif visé
- Intégrer des massages à deux pour vos ateliers de groupe

PRINCIPES ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Un questionnaire préformation est envoyé aux participants en amont de l'action : il permet d'identifier leurs attentes et de réaliser un positionnement pédagogique grâce à une auto-évaluation initiale des acquis.

Au cours de la formation, la formatrice utilisera :

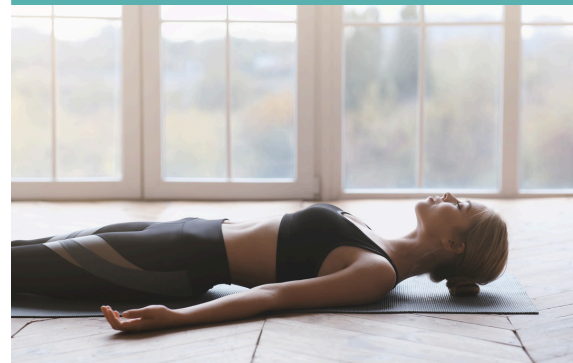
- Des apports théoriques avec utilisation de la pédagogie active et une documentation pédagogique complète ;
- De nombreuses mises en pratique et mises en situation pédagogique ;
- Plusieurs temps d'échanges ouverts sur les questionnements et projets des participants.

La formation peut être réalisée en présentiel mais également en visioconférence, c'est-à-dire une séquence interactive synchrone, avec présence constante de la formatrice. Le stagiaire peut solliciter le/la formateur(trice) sur tous les sujets dont il a besoin, en lien avec le contenu de la formation ou bien en lien avec son projet professionnel.

Pour les sessions réalisées en visio-conférence, le mail de convocation transmis 14 jours avant le début de l'action, décrit les modalités de connexion à la plateforme de visio-conférence et indique le lien de connexion pour suivre l'action de formation. Une assistance technique du référent pédagogique est à la disposition du stagiaire pour toute difficulté (réponse sous 48H - jours ouvrés).

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- Une feuille d'émargement pour chaque ½ journée de formation suivie ou un relevé de connexion pour les formations réalisées à distance ;
- Une évaluation des acquis sous de questionnaire ;
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétences et évaluer la satisfaction à chaud ;
- Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de la formation et les résultats de l'évaluation des acquis ;
- Une évaluation « à froid » 6 mois après la formation, pour en mesurer l'efficacité opérationnelle.



FORMATRICE

Astrid VIGUIER

BE HACUMESE

Kinésiologue

Naturopathe

Experte en relaxation et auto-massage



06 46 79 13 85

polefc@capformationssport.fr

www.capformationssport.com