

Ile de la REUNION Formation à la relaxation - Formation de relaxologues

19 au 23/04/2010 ***La Relaxation-des Relaxations**

formatrice : **Béatrice Chenel**

Basée sur la méthode Vittoz cette semaine exploitera les 6 sens pour développer réceptivité et émissivité. Très ludique, elle développera concentration et créativité. La respiration, base de la relaxation sera abordée de manière variée et approfondie. Très adapté pour démarrer la relaxation en douceur, ce stage permettra de s'immerger progressivement dans la conscience de soi et de sa relation à l'autre.

23 au 27/08/2010 ***Conscience Corporelle et respiration (niveau1)** formateur : **Sébastien de Bussac**

Eveil de la conscience corporelle et mise en mouvement comme lien à l'élan vital et à l'expression de soi, éclairé par la compréhension de l'anatomie et la physiologie humaine, et notamment de la respiration. Cette semaine permettra de prendre conscience et de sentir en profondeur le centre et l'enracinement, le dos et la verticalité, le « triangle inférieur » et les appuis, le « triangle supérieur » et le mouvement. Le travail corporel, les exercices de rythme ou vocaux alterneront avec les apports théorique pour expérimenter de façon « éveillée ».

Février/mars 2011 ***Relaxation et Massages pour enfants, de la naissance à l'adolescence**

formatrice : **Béatrice Chenel**

Adaptation de diverses méthodes (Bergés, Jacobson, Vittoz, massages...) ce stage a pour but de transmettre le développement de la conscience de soi, de l'estime et de la confiance en soi. Il apportera de nombreux outils aux praticiens mais permettra surtout de se reconnecter avec son enfant intérieur.

Avril 2011 ***Relaxation dans l'eau/Massages**

formatrice : **Anne Donguy**

Alternance de travail dans l'eau et en salle pour travailler 3 notions : sensorialité, axe et enveloppe. L'eau berce, masse, enveloppe et permet de découvrir autrement que par le contact la globalité de son corps. En utilisant pratique en piscine, massage californien et théorie ce stage permettra de cheminer dans la conscience du « toucher ».

(fin août) 2011 * **Conscience Corporelle et Respiration - niveau 2 -**

formateur : **Sébastien de Bussac**

S'appuiera sur le ressenti expérimenté en niveau 1. Les chaînes musculaires et la lecture corporelle permettront de relier l'anatomie, la posture, la respiration, le mouvement, la dynamique psychique, la vie de relation. En comprendre les rouages. Identifier les « leviers » qui permettent de se relier à soi de l'intérieur et rejoindre l'autre par des propositions adaptées. L'expérience pratique sera éclairée par les apports théoriques.

24 au 28/10/2011 ***Relaxation et voix**

formatrice : **Cécile Pollier**

Développer ses capacités d'écoute et d'observation des attitudes corporelles, respirations, postures, expressions, modes de communication ...
Travailler les vibrations, résonnances, rythmes, voix, sons, intensités, la mise en place du langage et ses blocages en relation avec tonus et émotions...
Ce travail corporel et vocal sera étayé par des apports théoriques (anatomie de l'appareil phonatoire, pathologies et leurs incidences sur tonus, voix, respiration...)



LIEU : La Christophine-ST Gilles les Hauts (sous réserve de modification)

TARIFS : *Stage de 5 jours (35h) : 750€ en tarif individuel (sauf stage relaxation dans l'eau : 1000€)
Formation permanente : 1000€ (sauf stage relaxation dans l'eau : 1250€)

*Attestation de relaxologue : Les stagiaires devront cumuler 6 stages (210 heures de formation) sur 2 ou plusieurs années. Un mémoire de fin de cycle et 4 séances de supervision de pratique permettront d'obtenir une attestation de relaxologue reconnue par les syndicats professionnels. Les séances de supervision auront lieu à l'issue des stages.

Coût : 500€ (incluant les séances de supervision et la soutenance du mémoire)

Une convention de formation peut être établie avec votre employeur pour une prise en charge partielle ou totale (nous consulter)

PUBLIC : Toute personne désireuse d'acquérir une expérience approfondie de la relaxation à titre personnel. Tous les professionnels investis dans la relation d'accompagnement y sont également invités : soignants, thérapeutes, enseignants et pédagogues (scolaires, artistiques, sportifs...)

FORMATEURS : Béatrice Chenel, Anne Donguy, Sébastien de Boussac : psychomotriciens et relaxologues, enseignants à l'université de Bordeaux 2, formateurs pour personnels de crèche, soignants et hospitaliers.

Créateurs de l'école de relaxation CAMINANDO.

Cécile Pollier ; orthophoniste et relaxologue, formatrice pour personnels soignants et hospitaliers.

NB : certaines dates ou tarifs pourront être modifiées en fonction des augmentations de prix d'avion.

CONTACT : Catherine Lecoq **02.62.39.88.03.** ou **06.92.68.79.44**
Béatrice Chenel **05.57.77.60.97** ou **06.68.12.10.00**

