

## Relaxation individuelle, méthode Julian de Ajurriaguerra

*Vous ferez l'expérience individuelle et intensive de la méthode de psychothérapie psychanalytique corporelle, du Dr Juan de Ajurriaguerra. En percevant le processus thérapeutique à l'œuvre, vous approfondirez votre compréhension et vos capacités à accompagner les patients*

*\*Neuro psychiatre et psychanalyste attaché à l'hôpital Saint Anne, Paris et l'hôpital psychiatrique de Belle Idée à Genève*

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Être capable d'élaborer à partir de la relaxation thérapeutique de la méthode Ajurriaguerra
- Être apte à conduire une démarche réflexive d'auto-observation
- Être apte à mobiliser les acquis théoriques et pratiques **d'élaboration** dans la relation patient
- Être capable d'identifier les particularités de la relaxation thérapeutique Ajurriaguerra

### THÈMES DE LA FORMATION

- Pratique du cadre psychanalytique, posture réflexive au service de l'analyse des mouvements de transfert et contre transfert
- Suivi de relaxation thérapeutique individuelle, respect du cadre thérapeutique
- Expérience de la cure thérapeutique et du travail d'élaboration (identifier + faire des liens avec l'histoire + transformer)

### PROGRAMME

Pratique 90% - Théorie : 5% - Bilan : 5%

- Rappel des concepts et des spécificités de la méthode Ajurriaguerra
- Séances de **relaxation individuelle** selon la méthode du Dr Ajurriaguerra
- Pratique du processus de mise en lien des perceptions, émotions et pensées avec l'histoire individuelle
- **Identification et retour d'expérience** sur les capacités transformatives de la relaxation thérapeutique sur les représentations

**FORMATEUR:** Edith Aubert

### DURÉE

5 jours ( 35 heures )

### EFFECTIF PAR SESSION

8 maximum

### PUBLIC \*

Profession médicale para médicale, médico-sociale, socio-éducative

### PRÉ REQUIS

Aucun pré requis n'est exigé pour cette formation

### MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

présentielle

### MODALITÉ D'ÉVALUATION

Tout au long de la formation, le formateur vérifie l'atteinte des objectifs en fonction des critères établis dans la grille d'évaluation

### DATES

Du lundi 3 au vendredi 7 février 2025

Du lundi 26 au vendredi 30 Janvier 2026

### TARIF DE LA FORMATION

2025 : Entreprise: 1 670 € Individuel\*:1 340 €

2026 : Entreprise: 1 703 € Individuel\*:1 366 €

\*inclus les professions libérales

**TARIF INTRA :** nous contacter

### Contact et inscriptions

@ [contact@institut-relaxation.fr](mailto:contact@institut-relaxation.fr)

T **06 62 27 81 02**

[www.institut-relaxation.fr/contact](http://www.institut-relaxation.fr/contact)

### LIEU DE FORMATION

Espace AGORA

65 rue Desnouettes 75015 Paris