

RELAXATION THÉRAPEUTIQUE

FORMATIONS 2025/26

Module : **SOCLE**

LA PRISE EN CHARGE EN RELAXATION: QUELLES MÉTHODES ? POUR QUI ? COMMENT ?

Découvrez les méthodes de relaxation et leurs spécificités. Comment les choisir, les intégrer, les expliquer ?

2 jours | 14 heures

- 19 au 20 Septembre 2025
- 20 au 21 Mars 2026



LA RELAXATION DU TRAINING AUTOGÈNE DE SCHULTZ

Expérimentez la relaxation autogène de Schultz, son potentiel thérapeutique, comprendre les bases théoriques et son champ d'application (M1). Mettre en oeuvre et ajuster sa posture. (M2)

7 jours | 49 heures

- M1 : 16 au 20 Mars 2026
- M2 : 25 au 26 juin 2026



RELAXATION CHEZ L'ENFANT INSPIRÉE DE LA MÉTHODE BERGES®

Intégrez la méthode Berges pour accompagner les enfants et adolescents en souffrance psychologique étayées par des situations cliniques concrètes.

5 jours | 35 heures

- 6 au 10 Octobre 2025
- 5 au 9 Octobre 2026



Module : **THÉMATIQUE**

RELAXATION ET STRESS: MOBILISER SES RESSOURCES AVEC LA VISUALISATION ET LA MÉTHODE SIMONTON

Utilisez les visualisations et la méthode du Dr Simonton pour réguler les situations de stress, la douleur dans une démarche d'autonomisation vers un meilleur équilibre psycho émotionnel.

5 jours | 35 heures

- 6 au 10 Octobre 2025
- 5 au 9 Octobre 2026



TOUCHER RELATIONNEL ET RELAXATION

Développez une approche non verbale pour renforcer le lien aux ressentis, à la conscience corporelle en construisant une relation bienveillante et respectueuse.

5 jours | 35 heures

- 22 au 26 Septembre 2025
- 30 Nov. au 4 Déc. 2026



RELAXATION CRÉATIVE: DÉTENTE ET PRÉSENCE DANS LE MOUVEMENT

Combinez les méthodes : relaxation dynamique, Vittoz, Caycedo, danse des 5 éléments, Tai chi, pour favoriser le lâcher prise, la conscience de soi et de l'autre.

5 jours | 35 heures

- 9 au 13 Mars 2026



RELAXATION PROGRESSIVE DE JACOBSON ET RELAXATION DYNAMIQUE

Intégrez des méthodes de relâchement et de contrôle respiratoire volontaires qui focalisent l'esprit et le corps, abaissant les sensations anxieuses dues aux postures passives.

5 jours | 35 heures

- 17 au 21 Novembre 2025
- 23 au 27 Novembre 2026



Module : **INTRA**

ANIMER UN ATELIER DE RELAXATION

Transmettez des pratiques « flash », construisez un suivi au long cours, du dynamique au statique en utilisant toutes les potentialités des « relaxations » et leur adaptabilité aux contextes, aux sujets.

5 jours | 35 heures
7 jours | 49 heures

- 2 modules : 3 jours + 2 jours
- 3 modules : 3 jours + 2 jours + 2 jours



ANALYSE DE PRATIQUE EN RELAXATION

Identifiez vos forces et vos axes d'amélioration dans l'échange, et pratiquez la relaxation pour renouveler votre pratique.

4 jours | 7 heures

- 4 modules d'un jour



Module : **SUIVI INDIVIDUEL**

RELAXATION INDIVIDUELLE, MÉTHODE JULIAN DE AJURRIAGUERRA

Approfondissez votre compréhension des potentiels de la relaxation en expérimentant la méthode de psychothérapie psychanalytique corporelle.

12 heures étalées sur 5 jours

- 26 au 30 Janvier 2026



Module : **SUPERVISION**

SUPERVISION DE PRATIQUE: TROUVER DES CLÉS, PRÉCISER LES POINTS THÉORIQUES, AJUSTER SA POSTURE

Bénéficiez de l'éclairage clinique et méthodologique sur votre pratique de la relaxation.

2 jours | 14 heures

- 16 au 17 Novembre 2025
- 5 au 6 Novembre 2026



Institut de
RELAXATION
THÉRAPEUTIQUE

www.institut-relaxation.fr
contact@institut-relaxation.fr



Ils nous ont fait confiance



Institut de RELAXATION THÉRAPEUTIQUE

Organisme de formation professionnelle

Avril 2025

Madame, Monsieur,

Fondé en 1988, l'Institut de Relaxation Thérapeutique se distingue par son expertise et son engagement envers les professionnels du secteur social, médico-social, éducatif et de la santé.

Nos engagements

■ **Spécialisation et Expertise**

L'Institut est spécialisé dans la relaxation thérapeutique. Nos formateurs sont des spécialistes dédiés à leur thématique.

■ **Approche Expérientielle**

Nous privilégions l'expérience pratique permettant à chaque professionnel de mesurer le potentiel thérapeutique de la relaxation, au-delà de la simple détente.

■ **Qualité et Suivi Personnalisé**

Les effectifs restreints garantissent une qualité optimale de transmission et un suivi individualisé pour chaque stagiaire.

Des sessions de supervision sont proposées pour assurer l'amélioration continue des compétences et adapter les méthodes à la réalité du terrain.

■ **Développement des Compétences Relationnelles**

L'Institut met l'accent sur le développement des compétences relationnelles et émotionnelles, favorisant le bien-être bio-psycho-social.

■ **Adaptabilité et Réactivité**

Nous répondons aux besoins spécifiques des professionnels et suivons l'évolution de leurs demandes, en proposant des méthodes et une démarche immédiatement intégrables dans leur pratique.

■ **Valeurs et Engagement**

Notre valeur première est de développer chez le professionnel une approche systémique favorisant une appréhension globale et bienveillante du sujet.

Bien cordialement,

L'équipe de l'Institut
de Relaxation Thérapeutique

Institut de RELAXATION THÉRAPEUTIQUE

Institut de Relaxation Thérapeutique

Certifié Qualiopi pour les actions de formation
4, rue de Landal - 14113 Villerville

institut-relaxation.fr

contact@institut-relaxation.fr

Tel: 06 62 27 81 02

Institut de Relaxation Thérapeutique

Certifié Qualiopi pour les actions de formation
4, rue de Landal - 14113 Villerville

institut-relaxation.fr

contact@institut-relaxation.fr

Tel: 06 62 27 81 02