



## **G.G.R.e-formation**

Etablissement d'enseignement supérieur libre

N° de formateur : 11752780675

# **PROGRAMME 4 JOURS DE FORMATION A LA RELAXATION**

Animées par Pascal-Jean Thierry



**GGR.e-formation**

83 rue Michel-Ange - 75016 Paris – tel : 01 40 71 00 66 - SIRET n°502 442 015 00017

## **JOURNEE 1**

### **Accueil**

Présentation de chacune des participantes  
« Les attentes, les besoins pendant ces 4 journées... »  
Présentation du formateur  
Présentation du programme de la formation

Construction ensemble du cadre pour les 4 jours de formation

Exercices corporels  
Recentrage  
Feedback + debriefing

### **Pause**

En pédagogie active (en binôme)

- Qu'est-ce qu'une tension ?
- Comment je repère mes tensions
- Qu'est-ce que la détente ?
- Comment je me détends ?
- Quelles sont les techniques de détente que je connais ?
- Qu'est-ce que la relaxation ?

Partage en groupe des réflexions de chacun des binômes et mise en forme des concepts de base de la Relaxation

Relaxation allongée = dessin  
Feedback + debriefing

### **Pause déjeuner**

Practicum en binôme (un relaxant + un relaxé)

- Mener un recentrage
- Echanger les rôles

### **Pause**

Debriefing  
Fil rouge de la journée  
Bilan clôture



## **JOURNÉE 2**

### **Accueil**

Météo

Travail corporel : exercices dynamiques « JACOBSON »

Expérimentation du protocole de la relaxation « JACOBSON »

### **Pause**

Feedback + debriefing + schéma de la relaxation

Présentation de la méthode « JACOBSON » + apports théoriques

Practicum en binôme (un relaxant + un relaxé)

Proposer une relaxation

- Installation
- Tour du corps
- Reprise

### **Pause déjeuner**

Pédagogie active (2 sous-groupes)

Système musculaire

Fonction tonique

Retour en grand, partage des connaissances

Questions/réponses

### **Pause**

Practicum en binôme (un relaxant + un relaxé)

Mener une relaxation « JACOBSON »

- Installation
- Enchaînement 3 exercices
- Reprise

Debriefing

Fil rouge de la journée

Bilan clôture

Travail intersession → travail corporel

Exercices libres menés par des participantes volontaires

## **JOURNEE 3**

### **Accueil**

Météo

Travail corporel mené par des participantes volontaires

Debriefing

Expérimentation du protocole du training autogène « Shultz »

### **Pause**

Feedback + debriefing + schéma de la relaxation

Présentation du training autogène

Apports théoriques

### **Pause déjeuner**

Apports théoriques : « le système respiratoire »

Practicum en binôme (un relaxant + un relaxé)

Mener une relaxation en training autogène

- ➔ Installation
- ➔ Pesanteur chaleur, respiration
- ➔ Induction (auto-hypnose)
- ➔ Reprise

### **Pause**

Feedback + debriefing

Fil rouge de la journée

Bilan clôture

Travail intersession → travail corporel « exercices pour les enfants et les adolescents »  
menés par des participantes volontaires

## **JOURNEE 4**

### **Accueil**

Météo

Travail corporel « exercices pour les enfants et les adolescents » mené par des participantes volontaires

Debriefing

Practicum en binôme (un relaxant + un relaxé)

Proposer une relaxation

- ➔ Installation
- ➔ Tour du corps
- ➔ Reprise

### **Pause**

Pédagogie active en grand groupe

- ➔ Définir le schéma d'une relaxation

Questions / réponses : « Tout ce que vous voulez savoir sur la relaxation ! »

Apports cliniques

### **Pause déjeuner**

Pédagogie active en binôme

- ➔ Mes besoins pour relaxer mes patients en tant que GRAPHOTHERAPEUTE ?

Retour en grand, partage des connaissances

Questions / réponses

Practicum en binôme (un relaxant + un relaxé)

- ➔ En partant d'un cas clinique, proposer à son patient un recentrage, une relaxation ou un travail corporel

Feedback + debriefing

### **Pause**

Bilan

