

Formation professionnelle de Relaxologue



Dates : **Module 1 : 2-3 octobre 2021, Module 2 : 11-12 nov. 2021, Module 3 : 8-9 janvier 2022**

Horaires : 8h 30 à 12h 30 et 14h à 18h

Lieu : CNR de Geay, Moulin de Billoteau, Aux Sources de Gaïa

Organisateur : CNR-Formations

Formateurs : **Carole Anne et Christophe CANNAUD**
Naturopathes, Relaxologues, professeurs de Yoga

Tarif stagiaire en cours de formation au CNR : 750 €

Tarif anciens stagiaires CNR : 900 €

Auditeurs libres, hors CNR : 1080 €



Requis

Cette formation est accessible à tous, sans prérequis particuliers. Elle est proposée sur 3 modules de 2 jours.

Plan du stage

Objectif :

Acquérir la technique de Relaxologue afin de pouvoir proposer des relaxations guidées à sa clientèle, en cours privé ou en cours collectif.

Programme :

INTRODUCTION :

- Présentation du concept de la relaxation
- Sa pertinence dans le monde moderne
- La demande du monde moderne et des humains
- L'origine du concept de relaxation
- La relaxation dans le cosmos, dans la nature, notion de rythme et d'équilibre
- Notion de psychocorporel : passer par le corps pour ancrer la détente

LE CONCEPT RÉNOVÉ DE LA RELAXATION EN 7 ÉTAPES :

A- PRÉPARATION DU VÉHICULE POUR LE VOYAGE (module 1/3)

- 1- PRÉPARATION DU VOYAGE
 - a. Position du corps
 - b. Les différentes protection
 - c. Bulle de lumière
 - d. Environnement
- 2- RELAXATION PHYSIQUE & SENSORIEL
 - a. Le détail des parties du corps
 - b. Bilan des sensations qui attirent l'attention : premier bilan
- 3- RELAXATION PSYCHOÉMOTIONNELLE
 - a. Body scan
 - b. Libération
 - c. Reajustment
 - d. Action thérapeutique
 - e. Symbolique
 - f. Encodage et décodage
- 4- RELAXATION ÉNERGÉTIQUE
 - a. Chakras et couleurs
 - b. Méridiens
 - c. Enveloppes énergétiques

B- LE VOYAGE LUI-MÊME (Module 2/3)

- 5- RELAXATION AVEC OBJECTIF :
 - a. Travail sur la sphère personnelle, sociale, professionnelle
 - b. Souhait d'accompagnement vers un changement (à identifier)
 - c. Souhait vers une amélioration (à identifier)
 - d. Souhait vers une transformation (à identifier)
 - e. Souhait vers un dépassement (à identifier)
- 6- RELAXATION DE L'IMAGINAIRE & sensoriel
 - a. Reconnexion avec enfant intérieur
 - b. Rêve éveillé
 - c. Monde du conte initiatique
 - d. Imagination créatrice

C- ABOUTISSEMENT DU VOYAGE & ACCOMPLISSEMENT (Module 3/3)

- 7- RELAXATION SPIRITUELLE
 - a. Proche de la méditation
 - b. Reconnexion avec le Soi
 - c. Dépassement du petit soi (ou moi)
 - d. Notion d'unité
 - e. Accompagnement de fin de vie

Historique et étude des grands courants, le schéma corporel, les conditionnements et formatages, les conditionnements négatifs et positifs, la pensée positive et les idées forces, les troubles sur lesquels agit la relaxation : stress, anxiété, insomnie...

La conscience « proprioceptive » au niveau physiologique, notions de réceptivité et de résistance, l'utilisation spécifique positive de la relaxation (performance, concentration, gestion du temps et des relations, préparation sportive et aux examens),

Les liens au corps, les perturbations anciennes, les techniques de régression, la cohérence cardiaque, le symbolisme du corps humain, le body scan, libérations et gain d'énergie, encodage et décodage biologique, la relaxation pour les enfants et les personnes âgées, la visualisation créatrice, les organes sensoriels, la relaxation sur les sons, les couleurs, le goût, le toucher, les parfums, les objets visuels

Les messages donnés par les maladies, la relation à la douleur, les addictions, l'accompagnement des maladies, le travail du souffle, les sons, placer sa voix, les contes et le langage métaphorique, l'impact des communications verbales et non-verbales, les plexus-chakras et la chromothérapie, les mandalas, la physiologie du sommeil et de ses différents états, les rêves et leurs messages, le rêve éveillé, la loi d'attraction et de résonance, l'installation des programmes vertueux.

Exploration des cheminements personnels et reconnexion avec soi, la méditation de pleine conscience, la relation à la mort, l'anamnèse, le suivi, et le projet de lancement professionnel, l'attitude (intérieure et extérieure) et la présence du praticien.

Élaborer une séance, fixer un objectif et une progression ; mener un entretien préalable, faire un suivi, l'environnement et le matériel de bien-être : piscine, BAJ, Ioniseurs, Biofeedback, Diffuseurs d'arômes, K7 et CD, Chromothérapie. Exercices pratiques et mise en situation d'évaluation.

Tenue et Matériel à apporter pour le stage :

- Tenue souple
- 1 paréo ou drap de relaxation
- Plaid ou couverture
- Futon et coussin si vous en possédez
- De quoi prendre des notes



Certification du stage :

A l'issue de cette formation, vous repartirez avec un certificat « Relaxologue » en ayant acquis les fondamentaux **des techniques de Relaxation** que vous pourrez alors dispenser en cabinet ou à domicile, en privé ou en entreprise. Ceci vous permettra de posséder une technique efficace et facile à proposer.

Demande d'inscription Relaxologue



NOM : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

_____ Tel : _____

E-mail : _____

Je suis : stagiaire suivant mes cours au CNR
 ancien(ne) stagiaire du CNR
 Auditeur ou auditrice libre

Je demande mon inscription à la formation « **Relaxologue** » organisé au CNR-Campagne de Geay, aux dates suivantes : **Module 1 : 2-3 octobre 2021, Module 2 : 11-12 nov. 2021, Module 3 : 8-9 janvier 2022**, et m'engage à respecter les modalités du règlement détaillé ci-dessous.

Je joins une lettre de motivation de mon projet professionnel et un CV

Le règlement complet doit accompagner cette inscription pour valider la réservation de votre place au stage. Merci d'envoyer 3 chèques de valeur égale, en divisant par 3 le montant du prix final. Les chèques seront encaissés une fois le module réalisé.

(les stagiaires en cours de formation peuvent nous contacter pour un étalement des échéances).

Fait à _____ Le : _____

Signature :

(Vaut pour acceptation du règlement)

Extrait du règlement intérieur régissant les stages du CNR-Formations

Règlement des frais :

Ce stage ne peut pas être associé à l'un des stages réalisés en Centre régional et inclus dans les formations, ou stage Pro des minimum ou full-options. C'est un stage « complémentaire ».

En cas de désistement :

- jusqu'à 15 jours avant le stage, remboursement de 50% des acomptes
- de 15 jours avant le stage jusqu'au jour du stage, aucun remboursement des arrhes

Demande d'inscription : Le bulletin d'inscription ne vaut pas confirmation, celle-ci vous sera adressée à réception de votre courrier et en fonction des places disponibles.

Déroulement du stage :

Le Cnr se garde le droit de modifier le programme en cas de désistement accidentel d'un des intervenants Les responsables du CNR se réservent le droit de renvoyer toute personne dont le comportement nuirait aux autres ou au bon déroulement du stage, et ceci sans aucun dédommagement financier

Renvoyez ce bulletin d'inscription
à : CNR – Formations, 97 Rue Louis Thiers, 17300 ROCHEFORT / Mer
cnr@naturopathie.com - 05.46.99.97.64 - www.naturopathie.com