

La relaxation psychomotrice

Approfondissement

Objectifs

- Connaître l'histoire de la relaxation afin de comprendre les enjeux actuels dans la pratique psychomotrice
- Renforcer la maîtrise de techniques de relaxation
- Maîtriser les éléments de l'élaboration théorico-clinique lors de soin psychomoteur avec relaxation
- Évaluer et adapter sa pratique professionnelle en relaxation

Type de stage

- Théorique 20%
- Clinique 20%
- Pratique 60%

DATES:

session 1: du 5 au 6
mai 2025

session 2: du 8 au 9
septembre 2026

DURÉE:

4 jours
en deux sessions
(28h)

€

1160 euros

LIEU

IVRY s/Seine (94)

A partir des principes fondamentaux de la relaxation, nous travaillerons sur la pratique actuelle en mettant en avant notre spécificité de psychomotricien dans cette approche.

Il s'agit d'enrichir ses propres expériences afin d'affiner sa posture de relaxateur auprès des différentes populations rencontrées en clinique.

A partir de la pratique, travailler sur les liens théorico-cliniques afin de repenser notre approche de psychomotricien en relaxation

PUBLIC

Psychomotricien, professionnels médicaux et paramédicaux

INTERVENANTE

Aurore JUILLARD

Psychomotricienne DE, enseignante et formatrice
DU relaxation psychothérapique
Présidente de la Société Française de Relaxation
Psychothérapique

CONTENUS

- Rappels des fondamentaux de l'histoire de la relaxation jusqu'à notre pratique aujourd'hui
- Présentation des principales méthodes, enjeux et vécus corporels
- Exploration de méthodes de relaxation afin de réfléchir aux enjeux psychomoteurs
- Approfondissement de la méthode Wintrebert afin d'enrichir ses propres expériences et développer sa posture de relaxateur

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Pratique corporelle en groupe, pratique corporelle en binôme
- Pratique coopérative
- Supports numériques

Compétences visées :

Renforcer son élaboration théorico-clinique lors de soin avec relaxation
Ajuster sa posture, sa voix, son toucher dans la pratique de la relaxation

Compétences requises :

Avoir une formation et une pratique de soin à médiation corporelle