

INITIATION A LA RELAXATION

Méthode Jacobson, Training autogène de Schultz

Institut National de la Kinésithérapie
www.maisondeskines.com

> 3, rue Lespagnol - 75020 Paris
tél. : 01 44 83 46 71

secretariat@ink-formation.com

N° de déclaration d'activité : 1175 116 30 75



Bureau Veritas Certification / ISO 9001 Paris - Le Defense Cedex
Disponible sur demande



DUREE

3 jours (21 heures)

NOMBRE DE STAGIAIRES

- Minimum : 8 (sauf cas exceptionnels)

- Maximum : 20

ENSEIGNANTE

Claire LEROUX - Masseur-Kinésithérapeute

OBJECTIFS

Vous connaissez les désastres du stress sur l'organisme.

Parmi vos patients, combien auraient besoin, en complément de vos soins habituels, d'apprendre à se relaxer ? Sûrement beaucoup !

Vous ne savez pas à qui les adresser ? Pourquoi ne pas leur apprendre vous-même ?

Je vous propose donc de découvrir la relaxation à travers le Training Autogène de Schultz, pour vous d'abord et pour l'enseigner à vos patients ensuite.

Le but de cet apprentissage est que vous et vos patients, puissiez vous relaxer n'importe où, n'importe quand, sans l'aide de rien ni de personne, et cela pour toute la vie.

Personnellement, je pratique et enseigne cette technique à mes patients depuis 27 ans avec énormément de satisfaction.

Notre but est l'AUTONOMIE. La vôtre et celle de vos patients.

PROGRAMME

1^{er} jour : 9h00-12h30 & 14h00-17h30

Accueil des participants. Mode d'exercice ? Motivations ?

Qu'est-ce que le stress ?

L'orthosympathique et le parasympathique.

La plasticité cérébrale.

Buts et indications de la relaxation

Le Bilan du patient

Différentes techniques de relaxation

Pause

Pratique induite : Image, TP bras et jambes, Bilan.

Entretien individuel fait par l'animateur.

Présentation du training autogène de Schultz (TAS)

L'installation

Bilan= Carnet De Bord

L'entretien Verbal

Repas

Pratique induite : Image, TP bras et jambes et dos, Bilan, Réveil.

Entretien individuel fait par l'animateur.

Pause

TAS. Généralités.

Image

Tour Du Propriétaire

Pratique perso chez soi le soir : Image, TP avec dos, Bilan, Réveil

2^e jour : 9h00-12h30 & 14h00-17h30

Entretien « public » entre 2 participants (15 à 20mn).
Discussion autour de cet entretien.
Lourd = 1^o Expérience
Pratique avec la Lourdeur
Entretien verbal 2 par 2.
Questions-Réponses
Pause
Chaleur = 2^o Expérience
Pratique avec Chaleur
Entretien
Repas
Réveil = Reprise (Schultz)
Pause
Battements Cœur. 3^o expérience
Pratique avec Cœur
Entretien
Respiration. 4^o Expérience
Pratique avec Respiration
Entretien
Pratique perso chez soi le soir avec tout ce qui a été vu.

3^e jour : 9h00-12h30 & 14h00-17h30

Entretien
Discussion autour de cet entretien.
Crise du Lourd
Abdomen. 5^o Expérience
Pratique : + Abdomen
Entretien.
Pause
Visage. Bouche. Gorge.
Pratique : + Visage
Entretien
Repas
Mini-Séances « Physiques »
Mini-Séances « Mentales »
Pratique mini-séances
Entretien
Formule Intentionnelle, Visualisation.
Pratique avec FI.
Entretien.
Exercices complémentaires
Processus de transformation en 7 étapes.
Mise en place d'un apprentissage de relaxation.
Pratique Jacobson.
Pratique Wintrebert.
Conclusion et possibilités de poursuivre cet apprentissage en individuel.