AREP 56
Centre de formation

LA RELAXATION

enseignement catholique
Bretagne Breizh

LIEU

Sur nos sites d'Arradon, Lorient, Rennes, Ploërmel, Pontivy
Et en **INTRA ou RESEAU**

DUREE

1 jour
7 heures

TARIF

245.00 €

PUBLIC

Personnel non enseignant des établissements scolaires privés du Morbihan
1° et 2° degré

PRE-REQUIS

Aucun

Accessible TH

OBJECTIFS

- Découvrir et mettre en pratique des techniques de relaxation simples afin d'apaiser le stress intellectuel, émotionnel et physique
- Être à même de gérer tout type de stress pour soi et pour l'autre, pour son entourage adultes ou élèves, de façon rapide et efficace

PROGRAMME ET CONTENU

Temps de parole : ressentis, besoins, zones de tension

Identification des sources et modes de fonctionnement face au stress

Comment utiliser sa respiration facilement pour en faire un allié précieux de gestion du stress ?

- Pratiquer le réveil corporel, l'ancrage & la conscience corporelle Se relaxer en conscience avec la sieste « flash »
- Apprendre des techniques respiratoires – Spécial sommeil
- Pratiquer la cohérence cardiaque

Comprendre l'impact de la visualisation dans la gestion de son stress

- Mettre en pratique de techniques de visualisation
- User de l'autosuggestion autant que possible, pour soi et pour ses élèves

Connaitre et transmettre la puissance du toucher par l'automassage, sur des points et lignes clés utilisées en acupuncture

- Un sens méconnu aux effets sous-estimés
- Les techniques d'acupression
- Le Do in, automassage

Pratiquer et transmettre des postures clés issues du yoga

- Les postures clés
- Les postures spécial sommeil
- Le yoga des doigts, les mudras

MODALITES ET METHODES PEDAGOGIQUES

Dynamique collective : expression des attentes et questions des participants, études de cas à partir de situations professionnelles vécues, mise en situation, analyse de pratiques

EVALUATIONS

Auto-évaluation et/ou questionnaire à choix multiples
Questionnaire de satisfaction

AKTO
L'humain au cœur des services

Arep 56 – Siège social : Campus du Vincin 3, allée des Fougères 56610 Arradon
Siret 814 609 442 00011
Contact : Gaëla GUERY - 07.89.02.69.07 - g.guery@arep56.fr
Anne-Sophie GLAIN -02.97.73.16.53 - as.glain@arep56.fr