



# RELAXATION & AUTO-MASSAGE

## NATURE DE LA FORMATION

---

Acquisition de  
compétences par le biais  
de méthodes douces

## PRE REQUIS

---

Aucune connaissance n'est  
requis pour accéder à  
cette formation

## PUBLIC CONCERNÉ

---

Professionnels de la santé  
du sport et du bien-être  
souhaitant se former aux  
techniques de relaxation  
et à l'auto-massage a

## OBJECTIFS

---

- Connaître les intérêts et les différents principes fondamentaux de la relaxation et du Do In
- Intégrer l'auto-massage dans une séance
- Animer des séances guidées de Do In, pour un groupe, en entreprise ou en tout lieu
- Créer des ateliers d'auto-massage Do In

## CONTENUS

---

- Méthodes de relaxation
- La gestion du stress et des émotions grâce à la relaxation
- Les différentes postures de relaxation : relaxation debout, assise ou allongée Les différents domaines d'application : santé, bien-être, préparation mentale, développement personnel...
- Combinaison entre l'auto-massage des exercices de respiration et des étirements





## LES MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

---

### AVANT LA FORMATION

Vous avez été en contact avec un membre du centre de formation pour organiser votre formation :

- Analyse de votre demande en validant les objectifs professionnels de la formation que vous souhaitez suivre
- Validation de votre programme et objectifs pédagogiques
- Gestion administrative et financière de votre dossier (date, lieu, inscription...)

### PENDANT LA FORMATION

Rappel du programme détaillé et vérification des manuels pédagogiques. Le formateur est là pour répondre à toutes vos questions

### A L'ISSU DE LA FORMATION

Validation des connaissances au travers d'un questionnaire QCM et d'une mise en situation pédagogique, Dans l'objectif d'améliorer en continu nos formations, une enquête de satisfaction sera proposée dans laquelle vous pourrez y formuler vos remarques sur la formation. Vous obtenez une attestation de formation et de présence suite à la réussite des évaluations

## DURÉE

---

1 jours (8h) Pour connaître les dates et lieux des prochaines sessions, rdv sur le site [www.pepsformations.fr](http://www.pepsformations.fr).

## TARIF

---

350 euro en présentielle  
250 euro en distanciel

