

FORMATION RELAXATION, DÉTENTE ET AUTO-MASSAGE



OBJECTIFS DE LA FORMATION :

Acquisition de compétences par le biais de méthodes douces

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



PROGRAMME DE LA FORMATION

- Méthodes de relaxation
- La gestion du stress et des émotions grâce à la relaxation
- La pratique de techniques d'automassages
- La pratique de la digipression ou acupression sur des points d'acupuncture
- La pratique de la respiration
- La pratique d'étirements des muscles et des méridiens tendino-musculaires
- Les différentes postures de relaxation : relaxation debout, assise ou allongée
- Les différents domaines d'application, santé, bien-être.

PUBLIC VISÉ

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

DURÉE

Formation en présentiel :
10h soit 1 jour

+ 2h de formation en
distanciel

TARIF

Formation en présentiel /
Pris en charge : 350
euros

Formation ouverte à
distance : 280 euros



LES MODALITES 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

PENDANT 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

CONTACT

-  06 59 52 29 05
-  formations.peps@gmail.com
-  www.pepsformations.fr

