

LA FORMATION CONTINUE AU SERVICE DES  
PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ DEPUIS 1980



## MÉDIATIONS THÉRAPEUTIQUES

N° 204

RELAXATION ET THÉRAPIE 1° :  
APPROCHE DES TECHNIQUES DE RELAXATION EN  
SANTÉ MENTALE

[www.afar.fr](http://www.afar.fr)

46 rue Amelot CS 90005 75536 Paris Cedex 11 | Tél. : 01 53 36 80 50 | [formation@afar.fr](mailto:formation@afar.fr)  
N° de déclaration d'activité : 11 75 04 139 75 | SIRET : 410 079 339 00017 | NAF : 8559A



**N°204 RELAXATION ET THÉRAPIE 1° : APPROCHE DES TECHNIQUES DE RELAXATION EN SANTÉ MENTALE**

<b>N° du stage</b>	204 1 2023 INTER	<b>Lieu de stage</b>	46 rue Amelot 75011 PARIS
<b>Durée du stage</b>	6 jours	<b>Dates</b>	du 08/03/2023 au 10/03/2023 et du 12/04/2023 au 14/04/2023 <b>ou</b> du 16/10/2023 au 18/10/2023 et du 13/11/2023 au 15/11/2023
<b>Prix</b>	2 020,00 €		

**PUBLIC CONCERNÉ**

- Professionnels de santé mentale de l'adulte.

**PRÉ-REQUIS**

- Pas de pré-requis.

**INTERVENANTS**

- Un psychomotricien.

**OBJECTIFS GLOBAUX**

- Découvrir différentes techniques de relaxation à intégrer dans sa pratique quotidienne.
- Recevoir et prendre conscience des éprouvés corporels en situation de relaxation.
- Affiner son écoute et son accordage.

**OBJECTIFS OPÉRATIONNELS**

- S'approprier les connaissances préalables à la mise en place d'une prise en charge en relaxation à visée thérapeutique.
- Prendre connaissance des concepts d'organisation psychocorporelle : les notions d'image du corps et de représentation de soi.
- Développer l'observation et l'écoute du dialogue tonico-émotionnel et comprendre la place de la communication verbale.
- Intégrer les spécificités du cadre thérapeutique ainsi que la théorie et mise en pratique à partir de cas cliniques et de grilles d'observation de l'organisation tonico posturale.

- Penser la prise en charge et définir le cadre thérapeutique d'une relaxation à visée thérapeutique.
- Déterminer les modes d'actions possibles en fonction des lieux d'accueil et de soin.

**CONTENU**

1. Sensibilisation à la relaxation : approche théorique. La perception de soi, le tonus et l'activité neuromusculaire. La relaxation dynamique.
2. Les objectifs thérapeutiques de la relaxation, indications et contre-indications.
3. Les différents courants en relaxation selon Schultz, Jacobson, Wintrebert, Feldenkrais.
4. La relaxation par la respiration. Les méthodes psychosensorielles selon Vittoz et les techniques différentielles.
5. Gymnastique douce et détente psychocorporelle.
6. Relaxation par le toucher : relaxation Soubiran et adaptations.
7. La relaxation contenantante.
8. Le corps comme espace de rencontre.
9. Communication verbale et non verbale.
10. Rythmes et vibrations.
11. Outils : grille d'observation et d'analyse tonico-posturale.
12. Le cadre thérapeutique, les médiateurs favorisants : penser une prise en charge en relaxation. Le rôle et la place du soignant.
13. Quelques rappels de psychopathologie.

**VALEUR AJOUTÉE**

- Pratique de plusieurs méthodes de relaxation pouvant s'adapter aux différents contextes de soin.
- Intégration expérientielle : mise en pratique et échange en binôme.

---

## INFORMATIONS PRATIQUES

---

### LIEU ET HORAIRES DE LA FORMATION

---

#### **AFAR**

46 rue Amelot 75011 Paris  
Tél : 01 53 36 80 50  
Métro : Chemin Vert (ligne 8), Bastille (ligne 1 et 5)

les horaires sont les suivants :

- **9h-12h15** (dont 15 minutes de pause)
- **13h15-16h30** (dont 15 minutes de pause)

### REGLEMENT ET MODE DE PAIEMENT

---

Les stages sont facturés au terme de l'action de formation. Pour les stages dispensés en plusieurs sessions, les factures sont éditées au terme de chaque session. Le règlement de la formation est exigible à compter du terme de l'action de formation. Une pénalité de 15 % sur le montant total de la facture pourra être exigée par l'Afar si le règlement n'est pas intervenu dans un délai de 30 jours après l'action de formation

### DEJEUNER ET HEBERGEMENT

---

L'Afar n'est pas responsable du stagiaire pendant sa pause déjeuner. Une liste de restaurants à proximité de l'Afar est remise à titre indicatif.

L'Afar n'intervient pas dans la réservation de l'hébergement du stagiaire. Une liste d'hôtels à proximité de l'Afar est remise à titre indicatif.

### PRÉINSCRIPTION

---

Vous pouvez vous préinscrire par téléphone, par mail ou sur le site internet de l'Afar.

### ATTESTATIONS DE PRÉSENCE ET DE DPC

---

Les attestations sont envoyées à l'établissement par voie électronique la semaine suivant le stage.

### CONDITIONS D'ANNULATION

---

Annulation par le stagiaire ou l'établissement : toute annulation peut être faite sans frais si elle parvient à l'Afar au moins 30 jours avant le début de la formation. Pour toute annulation faite moins de 30 jours avant la formation, l'Afar facture un dédit de 50 % des frais de formation, montant non imputable à la contribution financière obligatoire de formation. En cas d'absence ou d'abandon en cours de stage, ce dernier est payable en totalité.

Annulation par l'Afar : L'Afar se réserve le droit d'annuler en cas de force majeure ou en raison d'un nombre insuffisant de participants dans un délai de 30 jours avant l'action programmée.

### INSCRIPTION

---

Un accord de prise en charge financière doit être envoyé par l'établissement à l'Afar. Un accusé de réception est adressé dès réception de l'inscription. Une convocation à remettre au stagiaire et une convention de formation à retourner signée revêtue du cachet de l'établissement sont envoyés à l'établissement au plus tard un mois avant le stage. La convention propose des interventions dont la durée est exprimée en "journée" ou en "demi-journée". Les prix sont exprimés en euros (organisme non assujetti à la TVA). Le prix (non assujetti à la TVA) d'une formation INTER (dans les locaux de l'Afar) est celui visé sur le site internet ; il comprend : l'intervention du/des formateur(s), le matériel pédagogique, les supports pédagogiques remis aux stagiaires.

### DEMANDE DE RENSEIGNEMENTS

---

#### **AFAR**

46 rue Amelot 75011 Paris  
Tél : 01 53 36 80 50  
Fax : 01 48 05 31 51  
Email : [formation@afar.fr](mailto:formation@afar.fr)

Site internet : [www.afar.fr](http://www.afar.fr)

## N°204 RELAXATION ET THÉRAPIE 1° : APPROCHE DES TECHNIQUES DE RELAXATION EN SANTÉ MENTALE

N° du stage	204 1 2023 INTER	Lieu de stage	46 rue Amelot 75011 PARIS
Durée du stage	6 jours	Dates	MERCI DE COCHER LA DATE DE STAGE DEMANDÉE
Prix	2 020,00 €		<input type="checkbox"/> du 08/03/2023 au 10/03/2023 et du 12/04/2023 au 14/04/2023
			<b>ou</b> <input type="checkbox"/> du 16/10/2023 au 18/10/2023 et du 13/11/2023 au 15/11/2023

## BULLETIN D'INSCRIPTION

 STAGE DPC STAGE FORMATION CONTINUE

## ÉTABLISSEMENT

NOM DE L'ÉTABLISSEMENT : .....

RUE : .....

CODE POSTAL : ..... VILLE : .....

NOM DU RESPONSABLE DE FORMATION : .....

TÉL LIGNE DIRECTE : ..... FAX : .....

EMAIL : .....

## ADRESSE D'ENVOI DE LA CONVENTION ET DE LA FACTURE (SI DIFFÉRENTE)

NOM DE L'ÉTABLISSEMENT : .....

RUE : .....

CODE POSTAL : ..... VILLE : .....

## STAGIAIRE

 M.  Mme  Mlle NOM : ..... PRÉNOM : .....

FONCTION : .....

EMAIL : .....

SERVICE : ..... TÉL : .....

LIEU DE TRAVAIL : .....

RUE : .....

CODE POSTAL : ..... VILLE : .....

FAIT À : .....

LE : ..... / ..... / .....

SIGNATURE DU RESPONSABLE DE FORMATION

[www.afar.fr](http://www.afar.fr)