

Journée d'études

Le corps en relaxation

Durée : 1 jour (6 heures)

Date : 2 avril 2021

Lieu : Toulouse

Coût par personne :

Entreprise/OPCO : 150 €

Individuel : 80 €

Tarif réduit* : 30 €



Ouvrage
remis aux
participants

Vendredi 2 avril 2021 :

Avec Catherine Potel

Objectifs

- S'interroger sur le cadre et les techniques de relaxation selon sa propre formation personnelle.
- Savoir adapter sa pratique de relaxation selon les patients à qui l'on s'adresse.
- Préparer un projet de relaxation en cours.
- Si aucune formation préalable chez le stagiaire, réfléchir à un projet individuel de formation.
- Comment analyser un cas clinique (exemple donné par le formateur).

Contenus

- Mener une réflexion sur les notions de détente, d'apaisement, d'excitation, pour aller vers la notion de relaxation.
- Revisiter les concepts théoriques articulant les notions de corporéité, d'émotions et de sensorialité.
- Les enjeux de la relaxation en thérapie psychomotrice, en psychothérapie ou en tant que médiation corporelle utilisée par différents corps de métiers (éducateurs, infirmiers, psychologues, ...)
- Réfléchir sur la formation nécessaire pour la pratique de la relaxation.

* réservé aux étudiants, chômeurs, retraités.

Bibliographie, ouvrages de Catherine POTEL :

- *Le corps et l'eau : Une médiation en psychomotricité.*
- *Corps brûlant, corps adolescent. Des thérapies à médiations corporelles pour les adolescents ?*
- *Etre psychomotricien : un métier du présent et de l'avenir.*
- *Du contre-transfert corporel. Une clinique psychothérapique du corps.*
- *Le corps en relaxation. Des émotions sensorielles aux racines primitives de l'être.*