

## Calendrier

### CYCLE 1 (12 jours)

#### Apprentissage des 3 méthodes

- 23 au 26 novembre 2009
- 17 au 20 janvier 2010
- 15 au 18 mars 2010

### CYCLE 2 (14 jours)

#### Perfectionnement et pratique du Relaxologue

- 3 au 6 mai 2010
- 20 au 23 juin 2010
- 6 au 9 septembre 2010

### CYCLE 3 (4 jours)

#### Sujet vieillissant - Gestion du stress - le cadre légal et la déontologie - l'aide à l'installation

- 15 au 18 novembre 2010

### SESSION LE WEEK-END

#### CYCLE 1 (12 jours)

##### Apprentissage des 3 méthodes

- 24/25 octobre 2009      → 21/22 novembre 2009
- 5/6 décembre 2009      → 16/17 janvier 2010
- 6/7 février 2010      → 6/7 mars 2010

#### CYCLE 2 (14 jours)

##### Perfectionnement et pratique du Relaxologue

- avril 2010 → mai 2010 → 2/3/4 juillet 2010
- 17/18/19 septembre 2010 → 16/17 octobre 2010

#### CYCLE 3 (4 jours)

##### Sujet vieillissant - Gestion du stress

##### Cadre légal et déontologie - Aide à l'installation

- 13/14 novembre 2010      → 4/5 décembre 2010

**HORAIRES : 9H/13 H et 14H30/17H30**

#### TARIF FORMATION COMPLETE (30 jours soit 210 heures)

- 2800 € (possibilité de payer en 12 fois)

#### TARIF CYCLE

- 1200 € (Possibilité de suivre le cycle 1 sur demande)

## Intervenants

Les intervenants de la formation de relaxologue  
« Relaxation et techniques à médiation corporelle »

à Aix-en-Provence :

**Bernadette ASCENSIO** : Elle est relaxologue certifiée, membre de la Fédération Internationale de Relaxologie. Elle organise et coordonne les formations et en assure l'enseignement en collaboration avec une équipe d'intervenants. Elle intervient dans les établissements pour la gestion du stress et propose à Aix-en-Provence des séances individuelles de thérapie corporelle. Elle poursuit actuellement ses connaissances en psychologie analytique (EPC Aix-en-Provence et s'est formée aux thérapies systémiques brèves centrées solutions (T.S.B.S - Pascal Soubeyran Psychologue Lyon - Bernard Salmon Psychothérapeute Aix-en-Provence).

Les autres intervenants sont :

**Hélène BROWN-LAUZIERE, Emmanuelle REMY** (relaxologues certifiées) et **Agnès LEGENDRE** (relaxologue certifiée - formée aux T.S.B.S).

**Martine VELLA** : Infirmière psychiatrique, thérapeute corporelle certifiée animera la relaxation pour enfants et adolescents.

**Yann FORESTER** : Thérapeute analytique certifié EPC, spécialisé en traumatologie et victimologie, forme aux techniques d'Ecoute et d'entretien et aux mécanismes psychologiques.

**Stéphane VIVINUS** : Ostéopathe D.O., responsable de la clinique de l'Ecole d'Ostéopathie de Meyreuil (13). Il forme aux bases essentielles en anatomie/physiologie et neurosciences.



Espace  
Ecoute  
Relaxation

**Séances individuelles de thérapie corporelle par la relaxation**

**Formation certifiée de relaxation et techniques à médiation corporelle (octobre 2009/2010)**

**Gestion du stress en entreprise et établissement public**

**Association Espace Ecoute et Relaxation**

Association Loi 1901

déclarée organisme de formation n°93130852613

Membre de la Fédération Internationale de Relaxologie

Siret : 414 477 760 000 22

70 avenue Delattre de Tassigny

Les Hauts de Provence

13090 Aix en Provence

Tél : **06 82 23 10 74** ou **04 42 21 10 91**

<http://www.relaxation-mediationcorporelle.com>

## Formation à la Relaxation et aux Techniques à médiation corporelle

La formation se déroule sur 30 jours répartis en 3 cycles, soit 210 heures de formation (la FIR préconise un minimum de 200 heures de formation) :

**Le cycle 1 (12 jours) :** Initiation à la relaxation et apprentissage des 3 méthodes (relaxation de Schultz, la Psycho-intégration de Georges Pégand, la Relaxation « souffle et énergie » de Roberto Mendez). Ce cycle est destiné à mettre en place des bases solides dans l'apprentissage, le vécu et la compréhension des techniques corporelles de relaxation. Ces journées sont également un temps de remise en forme et d'évolution personnelle. L'accent est mis sur le développement de la conscience corporelle à partir des sensations et des perceptions.

**Le cycle 2 (14 jours) :** Approfondissement des méthodes et passage d'une pratique personnelle à une pratique professionnelle. Pratique intensive, mises en situations, étude de cas. La relaxation pour enfants et adolescents

Théorie appliquée : connaissances et compréhension des méthodes complétées par des cours de neuroanatomie, physiologie, des cours de psychologie.

La formation est validée par la soutenance d'un mémoire devant 4 membres du jury.

**Le cycle 3 - 4 jours :** Psychologie du vieillissement et sujet âgé – La gestion du stress. Le cadre légal et l'aide à l'installation.

**Tarif Formation : 2800 euros**

Possibilité sur demande

de s'inscrire au CYCLE 1 : **1200 euros**

**Horaires : 9 h/13h et 14h30/17h30**

## Les méthodes

### ● La Psycho-Intégration de G. Pégand

Méthode mise au point à partir d'une conception neurocybernétique du système nerveux humain. Elle peut être considérée comme une méthode de rééducation qui tient compte des données scientifiques du cerveau.

Par la focalisation ponctuelle sur les 5 sens, le geste moteur, la locomotion et la non intervention de la pensée, il s'ensuit une autorégulation naturelle de l'organisme par son action stabilisante sur les centres hypothalamiques et limbiques. La psycho-intégration s'adressant en effet au cerveau émotionnel. Cette méthode a été expérimentée et validée au CHU de Bordeaux.

(indications : Angoisse, dépression, insomnie, asthme, troubles psychosomatiques, dyslexie).

### ● Training autogène ou Relaxation de Schultz :

méthode utilisant l'induction au calme en vue d'obtenir une décontraction musculaire. Sa pratique régulière amène à une reconstitution d'énergie physique et psychique presque rapide.

On peut dire aussi qu'elle privilégie l'écoute du corps. (indications : angoisse, troubles cardio-vasculaires, dorsalgie et lombalgie, syndrome psychosomatique)

### ● La relaxation «Souffle et énergie»

de Roberto Mendez repose sur le développement de l'écoute de la sensation, que celle-ci provienne du corps, du monde extérieur sensoriel, du monde intérieur (émotions, affects) ou des énergies qui circulent dans l'organisme. Elle tient compte aussi de l'aspect musculaire, articulaire du corps et favorise sa tonicité et sa souplesse. Elle développe une attitude favorisant une distance paisible et modulée vis à vis des événements, un calme intérieur et un meilleur espace relationnel.

(indications : fatigue, stress, difficultés relationnelles, hyperémotivité, état anxieux).



Hokusaï - Tama River

## Inscriptions

**Pour tous renseignements  
et envoi d'un dossier d'inscription,  
s'adresser à :**

**Bernadette Ascensio**

**☎ 06 82 23 10 74**

**ou [contactrelax@hotmail.com](mailto:contactrelax@hotmail.com)**

**Site Internet :**

**[www.relaxation-mediationcorporelle.com](http://www.relaxation-mediationcorporelle.com)**