



Ecole de la METAREFLEXOLOGIE[®]

91 rue du jardin des plantes - 59000 Lille GSM 06 86 40 16 31
S.A.S. Capital 1000 € SIRET 493 540 280 000 10

Programme de la formation Praticien en Relaxation

PUBLIC VISE

- Médicaux, paramédicaux, toute personne souhaitant devenir professionnel en relation d'aide et d'accompagnement (éducateurs, travailleurs sociaux, etc.)

DOMAINE DE L'ACTION

- L'action s'inscrit dans le domaine professionnel du Bien-être avec comme objectif l'exercice du métier.

DEROULEMENT ET FIN DE CYCLE

- La formation compte 150 heures (théorie et pratique) au sein de l'école dans des salles spécifiques
- Il est attribué une attestation de fin de formation et en cas de succès aux examens, un certificat de connaissances et d'aptitudes professionnelles

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Il est remis des photocopies, la théorie est dispensée par diaporamas. Il est recommandé l'enregistrement numérique (pas d'ordinateurs ni de caméra)
- La pratique s'effectue entre stagiaires et est contrôlée individuellement par les enseignants.
- Des contrôles de connaissances sont effectués régulièrement au moyen de questionnaires à l'école.

LA POLARITE : EQUILIBRE ENERGETIQUE

- Principe de la polarité- Objectifs
- La technique de la polarité proprement dite
- Les 5 aspects
- Bienfaits
- Protocole : Les 23 mouvements de base et spécifiques (dos, nombril, etc.....)

RELAXATION PODALE

- Généralités
 - Historique – Définition –
 - Moyens et objectifs
 - Réactions – Résultats -
 - Précautions – Conclusion
 - La séance - Durée et fréquence
- Relaxation podale Polarité (Relation Yin-Yang)
 - Descriptif de chaque mouvement, des correspondances. Projections organiques méridiens
 - Etude du protocole de relaxation podale

TECHNIQUE MASSAGE RELAXATION VISAGE

- Protocole de relaxation (Anti-stress) : Description, repérage, pratique et effets
- Points symptomatiques et correspondances organiques : Description, repérage et pratique

TECHNIQUE GLOBALE DE RELAXATION

- Synthèse du protocole de 40 mn (visage, main, bras, épaule, pied, jambe, genoux, cuisse)
- Etude spécifique des zones réflexogènes de la main
- Repérage des zones et pratique

TECHNIQUE DES PIERRES CHAUDES

- Intérêt de la technique, directives et protocoles

TECHNIQUE MASSAGE RELAXATION BEBE

- Le massage chez l'enfant,
- Précautions, directives et protocoles

TECHNIQUE MASSAGE ASSIS

- Intérêt de la technique, directives et protocoles

TECHNIQUE MASSAGE-AYUR VEDIQUE

- Notions de base de l'Ayur Védica
- Les principes de la médecine Ayur Védica
- Les 5 éléments de l'énergétique chinoise et les trois doshas de la médecine Ayur Védica
- Typologie constitutionnelle en Ayur Védica
- Les 4 mouvements fondamentaux
- Les huiles
- Le rôle des vibrations
- Règles d'or : Donneur Recepteur
- Bienfaits généraux et conditions en Ayur Védica
- La technique et les protocoles
- La séance de travail : durée, fréquence....

RELAXATION MUSICALE

- But
- La musique, la voix, rythme et fréquence.
- Préparation de thèmes et réalisation
- Exemples d'application

DEONTOLOGIE : ETRE UN BON PRATICIEN

- Neutralité et respect mutuel
- La charte de l'activité professionnelle

RELAXATION POUR UN METIER

- La création d'entreprise : choix d'un cadre de fonctionnement et conseils personnalisés
- Fourniture d'un logiciel de gestion comptable
- L'installation : disposition, aménagements, accueil, fixer les rendez-vous, développer son activité, la déontologie

FIN DE CYCLE : EXAMEN ET CERTIFICATION

- Le certificat de connaissances et d'aptitudes professionnelles est décerné après les épreuves théoriques et pratiques.
- L'élève en outre présente son compte rendu et les fiches graphiques du module de la mise en situation professionnelle.

Avertissement : La pratique de la relaxation ne peut en aucun cas être assimilée à des soins médicaux ou de kinésithérapie, mais à une technique de bien-être par la relaxation et la détente libératrice de stress