

**INSTITUT DE SOPHROLOGIE France Caraïbes (ISFC)  
FORMATION MASSO-RELAXOLOGIE Cours intensif  
MARTINIQUE/GUADELOUPE/GUYANE L'IFSC –**



**Institut de sophrologie France Caraïbes – 06 96 86 06 09**

DEVENIR Relaxologue TOTAL : 200 Heures comprenant les temps de formation et de travail personnel.

**Formation donnée en cours présentiel (80h) et distanciel (120h).**

**Formation en 5 mois.**

### **Qu'est ce que la relaxation ?**

La relaxation propose un panel de techniques à visée préventive et thérapeutique.

Basées sur la respiration, la détente psychocorporelle, la visualisation et la gestion dynamique de la pensée, elles permettent de retrouver un meilleur équilibre physique et psychologique.

La simplicité et la puissance de ces techniques en ont fait des méthodes de premières importances dans la gestion du stress et des émotions, les troubles psychosomatiques et dans l'accompagnement d'une démarche de bien-être et du développement professionnel.

La formation : Cette formation masso-relaxologie s'appuie sur plusieurs points forts :

- Un équilibre optimum entre théorie et pratique - Un accompagnement personnalisé
- L'apprentissage du massage abyangam (Rituel de massage indien)
- Notion et base d'ayurvéda.

Des cours en ligne à votre rythme - De nombreuses mises en situation et des études de cas - Une formation certifiante - Des formations professionnalisante en visio-conférence.

La Certification, Réussir vos contrôles continus et oraux et les évaluations en fin de session. –

Réussir le dossier professionnel.

**Objectif : - Acquérir progressivement la maîtrise des techniques de relaxation simples et efficaces, applicables en individuel et en groupe Développer l'écoute active et l'observation de la ou des personnes –**

Etre capable d'élaborer une stratégie adaptée au mieux à la personnalité et à la problématique du client. - Connaître les techniques permettant de gérer le stress, la dépression, réguler le sommeil, développer la mémoire, gagner en confiance et acquérir une meilleure estime de soi.

Etre capable d'accompagner un client efficacement quelques soit sa problématique.

**Financement personnel : Tarif : 3500 euros (non assujetti à TVA)**

Module 1 -Historique -La sophrologie : Définition, concept, Différents domaines d'application -La Relaxation -Le lâcher prise - Entraînement personnel supervisé

Module 2 : -Le cerveau - -La conscience en sophrologie –Le stress – Séance de relaxation de base :- Entraînement personnel supervisé - Exercices

Module 3: -PNL : - Le Training Autogène de Schultz - La Relaxation Progressive de Jacobson -Textes de relaxation - -Entraînement personnel supervisé -Exercices

Module 4 : -Ecoute bienveillante -Anamnèse – Sophronisation - Le dialogue post sophronique – Relaxation dynamique -Testez-vous - Entraînement personnel supervisé -Exercices –

Le cadre juridique -Le cadre déontologique -Installation professionnelle Le projet personnel/professionnel –

Exercices Séminaire : Expérimentation, Entraînement, Mise en situation. Techniques d'entretien.

CURSUS intensif Type de formation Formation Initiale Objectif de la Formation Devenir Relaxologue –

Condition d'admission Formation ouverte à tous Financement Personnel : Échelonnement possible Nombre d'heures : TOTAL 200H FAOD + SEMINAIRES SUR FORT DE France.

Certification en fin de formation.

Nombre de participants 12 maximum

Public Toute personne souhaitant devenir un professionnel de la relation d'aide et de l'accompagnement Acquérir les techniques de la relation d'aide

Objectifs Pédagogiques Maîtriser les techniques de la relaxation

- Animer des séances individuelles et de groupe

- Moyens pédagogiques Cours théoriques Cours oraux Mise en situation Entraînement encadré Pratique personnelle Jeux de rôle Outils Modules de cours Support audio Manuels Classes virtuelles Visio-formation Séminaire Organisation de la pratique personnelle

La pratique personnelle est guidée par les consignes du formateur découlant des cours et manuels.

Elle est supervisée lors des classes virtuelles individuelles Validation 1.

Contrôle continu des connaissances : comprenant la moyenne des évaluations des 4 modules

L'évaluation de l'animation de séances en groupe et en individuel lors du séminaire.

Examen final : Évaluation des connaissances et compétences au travers de la soutenance du dossier de certification comprenant : Le stage pratique.

**Institut de Sophrologie France Caraïbes -165 rue Moreau de Jonnes  
– 97200 Fort de France. Siret : 849 578 356 000 16 –**

**tél : 06 96 86 06 09.**

**Obtenez votre devis personnalisé en un seul clic !!!**

**Lieu des séminaires organisés : Martinique : - CIS - Rue Ernest Hemingway, Zac etang Zabricot – 97200 Fort de France**

Guadeloupe : - Hotel fleur d'épée - Bas du fort – 97190 Le Gosier

Guyane : - Hôtel Central - 160 route du camp du tigre, Cayenne  
Guyane Française.

Nos pôles formation : - Sophrologie. - Masso-relaxogues.

Un mot sur la responsable ...

Mme SIX Céline anime et assure la formation de L'ISFC dans l'enseignement et l'apprentissage des modules de formation.

Formatrice et directrice de l'Institut de sophrologie France-Caraïbes  
Sophrologue spécialisée en entreprise dans la gestion des émotions et du stress.

« J'accompagne et j'assure l'apprentissage des stagiaires avec la plus grande attention, apportant mon aide avec joie et bonne humeur les guidant dans leur cheminement de futur praticien dans la relation d'aide... l'objectif étant de les amener vers la réussite ... »

Mme SIX Céline.

Formatrice et directrice.