

Programme Initiation à la relaxation

Jour 1 :

Matin

Accueil des participants. Mode d'exercice ? Motivations ?
Qu'est-ce que le stress ?
L'orthosympathique et le parasympathique.
La plasticité cérébrale.
Buts et indications de la relaxation
Différentes techniques de relaxation
Pratique Jacobson et Wintrebert
Présentation du training autogène de Schultz (TAS)
L'installation

Après-midi

TAS. Généralités.
Soupirs. Image. Tour Du Propriétaire
Pratique induite Soupirs, image, tour du propriétaire.
Bilan du patient
Carnet De Bord
Lourd = 1° Expérience
Pratique TAS libre : Image, TP, Lourd bras dt. Bilan. Carnet de bord.
Entretien individuel fait par l'animateur.

Jour 2

Matin

L' « Entretien »
Entretien verbal 2 par 2 ou par stagiaires de la séance faite à la maison.
Réveil = Reprise (Schultz)
Chaleur = 2° Expérience
Pratique avec la Lourdeur partout + Chaleur + Reprise.
Entretiens individuels par stagiaires

Après-midi

Crise du Lourd
Battements Cœur. 3° expérience
Pratique avec Cœur
Entretiens.
Respiration. 4° Expérience
Pratique avec Respiration 1° partie
Entretiens

Jour 3

Matin

Entretiens

Abdomen. 5° Expérience

Pratique : + Abdomen

Mini-Séances

Pratique mini-séances

Visage. Bouche. Gorge.

Après-midi

Pratique : + Visage

Formule Intentionnelle, Visualisation.

Exercices complémentaires

Processus de transformation en 7 étapes.

Mise en place d'un apprentissage de relaxation.

Différentes façons de pratiquer.