

Programme

Relaxation : Le training autogène de Schultz

Jour 1 :

Matin – 8h30/12h30

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 – 13h30/18h00

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 – 8h30/12h30

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 – 13h30/18h00

Crise du Lourd
Battements Cœur. 3° expérience
Pratique avec Cœur
Entretiens.

Respiration. 4° Expérience
Pratique avec Respiration 1° partie
Entretiens

Jour 3

Matin – 8h30/12h30

Entretiens
Abdomen. 5° Expérience
Pratique : + Abdomen
Mini-Séances
Pratique mini-séances
Visage. Bouche. Gorge.

Après-midi – 13h30/18h00

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.