

### Compétences visées

*Intégrer dans sa pratique une technique complémentaire au toucher : la relaxation*

## Objectifs et contenus

### **Connaître les concepts qui sous-tendent les techniques de relaxation**

- Le bien-être de la personne, l'environnement.
- La déontologie et l'éthique.

### **Découvrir et pratiquer différentes techniques de relaxation**

- La relaxation de SCHULTZ et JACOBSON.
- La relaxation dynamique.
- Les pratiques de visualisation...

### **Savoir mettre en place une respiration « tranquille » et « conscientiser » sa respiration**

- La respiration abdominale.
- La respiration inversée.
- L'initiation à la pleine conscience.

### **Expérimenter les bienfaits de la relaxation**

- Le relâchement des tensions.
- La description des niveaux d'expérience.
- L'analyse du vécu.

### **Apprendre à choisir une technique adaptée en fonction des situations**

- Le stress.
- L'état dépressif.
- L'agitation.
- L'angoisse.
- Les troubles du sommeil...

### **S'exercer à la guidance**

- Le rythme de sa voix.
- L'observation du langage du corps.
- Le choix du vocabulaire.

## Méthodes

- Apports conceptuels.
- Mises en situation et expérimentation.
- Analyse de situations.

## Personnes concernées

Tout professionnel de santé.

## Valeur ajoutée

Cette formation peut faire partie du **Certificat : Référent en soins psychocorporels**

## Pré-requis

Aucun

## Formation Inter & Intra

### Lyon - Octobre 2024

---

>> Du 08-10-2024 au 10-10-2024

#### Intervenant :

MARROCCO Clara

- Infirmière
- Cadre de santé, formatrice
- Praticienne en thérapies psychocorporelles
- Diplômée en médecine chinoise traditionnelle
- Spécialiste des huiles essentielles
- Voir son profil [LinkedIn](#)

#### Prix

Tarif Inter **1110 €** Net de taxe

Tarif Intra **Nous Contacter**

### Lyon - Mai 2025

---

>> Du 26-05-2025 au 28-05-2025

#### Intervenant :

MARROCCO Clara

- Infirmière
- Cadre de santé, formatrice
- Praticienne en thérapies psychocorporelles
- Diplômée en médecine chinoise traditionnelle
- Spécialiste des huiles essentielles
- Voir son profil [LinkedIn](#)

#### Prix

Tarif Inter **1100 €** Net de taxe

Tarif Intra **Nous Contacter**

### Lyon - Octobre 2025

---

>> Du 08-10-2025 au 10-10-2025

#### Intervenant :

MARROCCO Clara

- Infirmière
- Cadre de santé, formatrice
- Praticienne en thérapies psychocorporelles
- Diplômée en médecine chinoise traditionnelle
- Spécialiste des huiles essentielles
- Voir son profil [LinkedIn](#)

#### Prix

Tarif Inter **1100 €** Net de taxe

Tarif Intra **Nous Contacter**

Mise à jour le : **19/03/2024**

GRIEPS - Les Berges du Rhône - 64, avenue Leclerc 69007 LYON - Téléphone : 04 72 66 20 30