



Calendrier 2020

3 jours - 21h de formation
Date à préciser

Publics

Personnes impliquées dans la relation d'aide, d'écoute ou d'accompagnement, à titre professionnel ou bénévole :
Éducateurs, kinésithérapeutes, psychomotriciens, psychologues, AMP, personnels soignants ...

Évaluation

- **Questionnaire pré-formation** : pour identifier attentes & besoins des participants.
- **Travail de groupe** : retranscription & analyse des acquis de la formation.
- **Evaluations** à chaud (fin de formation) et à froid (3mois).

Contacts

Renseignements et inscription :
Association Court'Echelle
11 rue du Béarn - 65700 Sombrun
courtechelle@gmail.com
05.62.96.06.97
www.courtechelle-crea.com

DEVIS : Pour l'obtention d'un devis, n'hésitez pas à nous contacter



Court'Echelle est référencé sur Datadock, répondant aux 21 critères de qualité exigés par le décret du 30 juin 2015.

Prestataire de Formation enregistré sous le N°73650055665 auprès du Préfet Région Occitanie.

Ne vaut pas agrément de l'Etat.

Siret 449 083 609 00015 - APE 8559 A

L'association est agréée Jeunesse et Education Populaire

Relaxation par le toucher

Très efficace, la relaxation par le toucher permet de ressentir une relaxation corporelle profonde et peut servir de préparation à la sophrologie ou à des visualisations, permettant l'introduction à un travail d'exploration mentale ou sur les émotions.

La diversité des mouvements permet une présentation ludique pour les enfants.

Elle se pratique à deux : un receveur et un donneur.

Objectifs

- Découverte des mouvements principaux de massage détente,
- Vivre et sentir la relaxation par le toucher.
- Apprendre à l'adapter aux différents publics.

Compétences visées

- **Mettre en application** des techniques de massage détente et de relaxation.
- **Connaître et savoir adapter** des techniques apprises, au handicap et aux besoins de la personne prise en charge.
- **Savoir rentrer en relation avec l'autre par le toucher** : la posture, le regard, le geste.

Programme

- **L'importance du toucher dans le développement de l'être humain.**
- **L'utilisation de ces méthodes :**
Comment, quand ?
Pour quel public ? Quel âge ?
- **Exercices pratiques de mise en confiance et d'approche du toucher.**

Formatrice

Bernadette Grelier

Psychomotricienne, conteuse et aquarelliste.

Formations :

- Diplôme de Relaxation Thérapeutique,
- Techniques de massage de détente,
- Relaxation coréenne,
- Dessins centrés, mandalas, Pédagogie Marie Pré .



Spécialisée auprès de Geneviève MANENT :

Certificat de Relaxation pour Enfant et Adolescents, Accompagnement au Deuil.

Bernadette a développé différents outils et sa créativité auprès de jeunes déficients intellectuels en IME, où elle a exercé sa carrière. Elle transmet aujourd'hui son approche de la relaxation à travers les formations qu'elle anime.