



RELAXATION



OBJECTIFS

- EC** de concevoir et d'animer une séance de relaxation auprès de tous publics
- EC** de maîtriser les différentes techniques et exercices
- EC** d'appréhender les bienfaits et les effets de la relaxation en complément d'une activité physique

CONTENU ET DÉROULÉ

Découverte de la relaxation et de la méditation à travers le suivi d'une séance

Apprentissage des différentes techniques et méthodes

Apprentissage et expérimentation des différents niveaux de relaxation

Apport théoriques sur la pédagogie et la méthodologie de construction de cours

Apport théorique sur les effets de la relaxation

Animation de séquences

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Alternance d'apport théorique et de mise situation pratique
Analyse de pratiques et retours expériences
Suivi de cours et Travail en Atelier

MOYENS ET OUTILS

Salle composée d'un espace dédié à la pratique et à la théorie

Utilisation de matériel (plaid, balle...)

Remise d'un livret support

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Evaluation des acquis et des connaissances: mise en situation + QCM conduisant à la délivrance d'une **attestation de formation**

+ Questionnaire de satisfaction remis aux stagiaires



PUBLIC & PRE-REQUIS

Toute personne intervenant dans le champ du sport ou de l'animation et/ou toute personne souhaitant développer des compétences en relaxation
Aucun pré-requis



DUREE DE FORMATION

2 jours
14 heures



TARIF

350 € TTC



INTERVENANT

Formatrice spécialisée en techniques douces et activités du bien-être



DATES DE SESSIONS

18 février 2020 (J1) et 17 avril 2020 (J2)

CRAF2S

Centre Régional d'Actions et de Formation Sport et Santé

Campus Effiscience - 1 rue Léopold Sédar Senghor

14460 COLOMBELLES

SIRET : 52037450500037

Organisme déclaré sous le n°25140235814
auprès du Préfet de Région Normandie



Julien Haucourt

Conseiller en formation

02.31.15.69.19 / 06.58.65.50.04

competences@craf2s.fr

Suivez-nous !

#WeAreCraf2s

