



RUBAN PEDAGOGIQUE FORMATION DE RELAXOLOGUE

**CURSUS INDIVIDUEL DEVENIR RELAXOLOGUE : FAOD
FORMATION POUR ADULTE
DUREE : 5 MOIS / 140 HEURES**



EFDS- BORCHI SEBASTIEN –SIRET 48502930000038-
1 lot arc en ciel -97280 Le Vauclin
Organisme de formation enregistré sous le n°97970193997
01-79-75-84-84
contact@efds-sophrologie.fr



PROGRAMME DE FORMATION : DEVENIR RELAXOLOGUE

Module 1 :

Le stress
La relaxation et ses bienfaits
La vivance et le Lâcher-prise
Qui est le relaxologue

Module 2 :

La suggestion/La respiration
La séance type
La trame du texte de relaxation et la construction
de vos premières séances

Module 3 :

Techniques de communication pour entretiens
La Programmation Neuro Linguistique
Présupposés et techniques de communication

Module 4 :

Programme sur plusieurs séances
Apprenez à construire le vôtre.



**CURSUS
INDIVIDUEL**

Type de formation Formation Initiale

Objectif de la Formation Devenir Relaxologue

Condition d'admission Formation ouverte à tous

PREREQUIS:
-Formation pour adulte
-Niveau Scolaire : BEP / CAP

Financement Personnel :
Échelonnement possible

Nombre d'heures :
TOTAL 140H

16 heures de classe virtuelle individuelle
4 heures d'évaluation orale
40 heures de video
40 heures de rédaction de devoir et d'enseignement e-learning
20 heures de stage pratique
20 heures d'entraînement et pratique personnelle

Durée de la formation **140 heures/ 5 mois**

Public Toute personne souhaitant devenir un relaxologue professionnel

Objectifs Pédagogiques

- Acquérir les techniques de relaxation
- Maitriser l'entretien avec le client pour identifier ses besoins
- Assurer la conduite de séances individuelles et collectives

EFDS- BORCHI SEBASTIEN –SIRET 48502930000038-
1lot arc en ciel -97280 Le Vauclin
Organisme de formation enregistré sous le n°97970193997
01-79-75-84-84
contact@efds-sophrologie.fr



Moyens pédagogiques	Cours en visio Mises en situation Entraînement encadré Pratique personnelle Jeux de rôle
Outils	Manuels de cours Supports numériques Classes virtuelles
Organisation de la pratique personnelle	La pratique personnelle est guidée par les consignes du formateur découlant des cours et manuels. Elle est supervisée lors des classes virtuelles individuelles
Validation	<ol style="list-style-type: none">1. Contrôle continu des connaissances : comprenant la moyenne des évaluations des 4 modules.2. Validation du savoir-faire et savoir être lors des mises en situation par skype3. Examen final : Évaluation des connaissances et compétences au travers de la présentation du dossier de certification comprenant : Le rapport de votre stage pratique Votre programme de relaxation en 4 séances

EFDS- BORCHI SEBASTIEN –SIRET 48502930000038-
1lot arc en ciel -97280 Le Vauclin
Organisme de formation enregistré sous le n°97970193997
01-79-75-84-84
contact@efds-sophrologie.fr

