

# RELAXATION LUDIQUE 1 JOUR



## JOUR 1

- Historique, philosophie de la relaxation
- Connaître les principales relaxations d'hier et d'aujourd'hui
- Savoir comment fonctionnent les techniques les plus usitées et les plus efficaces
- Modes d'action psychophysiologiques de la relaxation
- Relaxation positive et la nouvelle relaxation ludique
- Facteurs de réussite de la relaxation ludique
- Perspectives et élargissement

### Partie pratique

- Exercices, entraînement
- Mettre son corps au service de son esprit
- Applications, ateliers en solo et en groupe

## OBJECTIFS

Reconnaitre les différents types de relaxation des principaux courants modernes.

Connaitre les fondements de la relaxation ludique, ses bienfaits et ses indications.

Savoir pratiquer plus de 12 exercices en solo et en groupe

## INTERVENANT

Formateur en techniques ludiques, sophrologue diplômé d'Université, Master professeur international de yoga du rire, formé en sophrologie ludique et diverses techniques de relaxation.

Expérience en France et à l'étranger dans ses missions d'intervenant en techniques ludiques anti-stress depuis plus de 20 ans.