

Relaxation & gym douce à visée thérapeutique



Relaxation & Gym douce à visée thérapeutique

Objectif global

Être capable de construire et d'animer une séance de relaxation et/ou de gymnastique douce à l'attention de personnes âgées et/ou en situation de handicap

Objectifs professionnels

Identifier les besoins et attentes d'un public souffrant de pathologies mentales
Comprendre et identifier les enjeux et intérêts d'une thérapie par la relaxation et/ou par la gymnastique douce
Identifier les éléments indispensables à la construction d'une séance de relaxation et/ou de gymnastique douce

Public

Infirmier(e), aide – soignants, animateurs en structure d'accueil ou d'hébergement, ou à domicile, de personnes âgées et / ou en situation de handicap

Profil de l'intervenant

Expert confirmé du domaine enseigné, enseignant en Activités physiques Adaptées

Méthodes pédagogiques

Expositive et active – brainstorming – ateliers de construction et animation de séances de relaxation et gymnastique douce adaptées

Conditions

Durée	14 h, 2 jours
Lieu	En intra ou dans nos locaux
Tarif	Coût individuel ou groupe, Nous consulter
Validation	Attestation de formation

Pré-requis

Prévoir une tenue adéquate pour réaliser une séance de relaxation et/ ou gym douce

Modalités d'évaluation & accompagnement

Recueil des attentes et besoins en amont, via un questionnaire en ligne - Attestation d'assiduité et de fin de formation

Programme

Les besoins du public âgé et/ ou en situation de handicap
Retour d'expériences vécues des stagiaires
Besoins - Définition des activités psycho-socio-thérapeutiques, ses objectifs et ses bienfaits. Exposition de différentes activités psycho-socio-thérapeutiques, dont les activités à médiation corporelle.
Identification des thérapies à médiation corporelle et les notions de schéma postural / schéma corporel et image du corps.
Identification des particularités de l'appréhension du corps, du schéma corporel et son image chez les patients atteints de pathologies mentales. Parmi ces thérapies, définition de l'activité physique adaptée
Réalisation d'un focus sur l'activité relaxation - Identification de différents courants de la relaxation : Les méthodes neuro-musculaires - Les méthodes basées sur l'auto-concentration, l'auto-hypnose - Les méthodes de rééducation psychotoniques - La relaxation à induction variable- Description de la méthode de relaxation, exemple et mise en pratique / réalisation d'exercice de relaxation pour chacun de ces courants.
Identification des indications et contre-indications pour la pratique des psychothérapies de relaxation
Réalisation d'un focus sur l'activité gymnastique douce : Définition de la gymnastique douce (s'inscrivant dans les activités physiques adaptées, donc prise en charge psycho-socio-thérapeutiques - Exemples de gymnastiques douces : Le yoga - Le pilate - Le wutao - Le tai-chi
Analyse des bienfaits et freins de cette pratique selon le public cible - Séance de 40 minutes composée de séquences de gymnastique douce et de relaxation proposée par le formateur. L'objectif de la séance proposée étant : Découvrir la relaxation et se détendre.
Identification des éléments indispensables afin de pouvoir construire et proposer une séance de relaxation et gymnastique douce auprès d'un public - Description des notions nécessaires pour animer un atelier : La communication verbale- La communication non verbale



Carole Edon-Lamballe
T. 06 75 21 41 75 / 09 71 00 26 59
contact@formedic.fr
Formedic – Agrément Organisme de formation : 91340855634 / 128 rue de la Boétie, 75008 Paris

Formedic