



## Formation Relaxation et handicap

*J'ai créé le concept DanMabul pour démocratiser la Relaxation et ses bienfaits. C'est la possibilité d'explorer une boîte à outils ludiques, simples et accessibles à tous..*

*L'objectif de cette méthode est d'améliorer son autonomie émotionnelle.*

### LES OBJECTIFS PEDAGOGIQUES DE FORMATION

A l'issue de la formation le stagiaire sera capable de :

- Connaître et expérimenter les différentes relaxations
- Mettre en pratique les différentes relaxations sur autrui
- Animer un groupe de relaxation

### PUBLIC VISE

Employés d'instituts Medico-éducatifs : éducateurs, moniteurs-éducateurs, AMP

### NIVEAU DE CONNAISSANCES PREALABLES REQUIS

Pas de prérequis

### LA DUREE DE FORMATION

3 jours soit 21 heures

### LES MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

En présentiel dans l'institut. Par petit groupe de 6 à 8 personnes. Formation animée sur 3 jours avec

1 semaine entre chaque journée afin de laisser à chacun le temps d'expérimenter et s'interroger sur

la pratique de la Relaxologie au quotidien

- Apport théorique sur présentation power-point
- Expérimentation et mise en pratique : relaxation en salle
- Construction et animation d'une séance : travail par groupe
- Temps d'échanges sur la pratique

DanMabul – 16 ter rue Bisson- N° SIRET 85191049700029 – NDA -  
07 71 93 81 25 / danmabul333@gmail.com

## CONTENU DETAILLE DE LA FORMATION

Module 1 : Connaître et expérimenter les différentes relaxations

- a) L'histoire de la Relaxation
- b) Quel est l'utilité de la relaxation - les réactions physiologiques
- c) Les différents états de vigilance
- d) Comprendre et intégrer les bienfaits de la Relaxation
- e) La Relaxation par le relâchement corporel
- f) La Relaxation par l'autosuggestion
- g) La Sophrologie
- h) La Méditation de pleine conscience
- i) Le fonctionnement de la Relaxation

Module 2 : Mettre en pratique les différentes relaxations sur autrui

- a) Les différentes postures de relaxation
- b) Le schéma corporel
- c) La Respiration et ses principes généraux
- d) Les différents types de Respiration
- e) La Suggestibilité : la Pensée positive

Module 3 : Animer un groupe de relaxation

- a) La Relaxation et le Handicap
- b) La Relaxation chez l'enfant
- c) La Relaxation chez l'adulte
- d) A qui convient la Relaxation et les contres indications
- e) Construire, animer une séance de relaxation en fonction des besoins

## L'ENCADREMENT DE L'ACTION DE FORMATION

Julie Milin

20 ans d'expérience dans le domaine du médico-social et depuis 2014, mise en place et animation

d'ateliers de relaxation et de bien-être (domicile, IME, Foyer de vie, milieu scolaire et ordinaire)

DE d'accompagnement éducatif - ITES Brest

Certification en Relaxologie - Ecole européenne de bien-être

Formation ABA - Formation intégration sensorielle - Praticienne Reiki 3ème degré

## LES MOYENS D'EVALUATION MISE EN ŒUVRE ET SUIVI

- la liste d'émargement à la demi-journée
- le certificat de réalisation
- évaluation des objectifs de formation

DanMabul – 16 ter rue Bisson- N° SIRET 85191049700029 – NDA -  
07 71 93 81 25 / danmabul333@gmail.com

## MODALITES D'INSCRIPTION ET DELAI D'ACCES A NOTRE FORMATION :

Afin de vous inscrire à notre formation, merci de contacter Julie Milin soit par mail danmabul333@gmail.com ou par téléphone au 07 71 93 81 25 minimum 1 mois avant les dates de formations souhaitées.

Une fois votre inscription validée, nous vous adresserons une convention de formation et une convocation vous sera envoyée par mail quelques jours avant le début de la formation.

## ACCESSIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

La loi du 5 septembre 2018 pour la « liberté de choisir son avenir professionnel » a pour objectif de

faciliter l'accès à l'emploi des personnes en situation de handicap.

Notre organisme tente de donner à tous les mêmes chances d'accéder ou de maintenir l'emploi.

Nous pouvons adapter certaines de nos modalités de formation, pour cela, nous étudierons ensemble vos besoins.

Pour toutes questions, merci de contacter Julie Milin soit par mail danmabul333@gmail.com ou par téléphone au 07 71 93 81 25

## TARIF

1800 euros TTC les 3 jours de formation sans les frais de déplacement.

Nous contacter pour toute demande de devis afin de prendre en compte les frais de déplacement.

## CONTACT

Julie Milin soit par mail danmabul333@gmail.com ou par téléphone au 07 71 93 81 25