

# Relaxation Niveau fondamental

## Financement

Formation professionnelle continue  
Non conventionnée / sans dispositif

## Organisme responsable et contact

COREG EPGV  
Katia Jimenez  
07.83.80.44.51  
formation.na@comite-epgv.fr

## Accès à la formation

### Publics visés :

Demandeur d'emploi  
Jeune de moins de 26 ans  
Personne handicapée  
Salaré(e)  
Actif(ve) non salarié(e)

### Sélection :

Dossier

### Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

### Conditions d'accès :

Etre titulaire d'un diplôme inscrit dans le champ du sport selon l'article L.212-1 du code du sport (A1 adulte ou CQP ALS ou BP APT/AF ou STAPS...) Etre licencié à la FFEPGV Etre à jour de sa carte professionnelle d'Eduteur Sportif

### Prérequis pédagogiques :

Non renseigné

### Contrat de professionnalisation possible ?

Non

## Objectif de la formation

• S'approprier ou approfondir les caractéristiques de l'activité et les connaissances théoriques et pédagogiques qui y sont rattachées. • Concevoir et animer des séquences de relaxation. • Maitriser les recommandations liées à l'activité. • Permettre une pratique adaptée à la séance EPGV

## Contenu et modalités d'organisation

• Définition de la relaxation : origine, courants, méthodes • L'induction en relaxation : installation, protocole, posture de l'animateur • Relaxation progressive de Jacobson (théorie et pratique) • Les différentes techniques de relaxation : Relaxation progressive de Jacobson, Méthode Vittoz, training autogène de Schultz • Les différentes techniques de respiration utilisées en relaxation • Organisation, préparation et animation de la séquence • Adaptation des séquences de relaxation aux différents publics • Pratique de différentes séquences de relaxation • Analyse des pratiques et remédiation

Parcours de formation personnalisable ? **Oui** Type de parcours **Mixte**

## Validation(s) Visée(s)

> Attestation de fin de formation

## Et après ?

### Suite de parcours

• Proposer des séances de relaxation à ses pratiquants : Relaxation Niveau intermédiaire • Proposer des séquences de Yoga à ses pratiquants • Stretching • Body Zen

## Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00265364	du 02/07/2022 au 03/07/2022	Pessac (33)	COREG EPGV		Non éligible	FPC
00372899	du 26/01/2024 au 28/01/2024	Pessac (33)	COREG EPGV		Non éligible	FPC
00498157	du 18/12/2024 au 20/12/2024	Limoges (87)	COREG EPGV		Non éligible	FPC
00613009	du 13/11/2025 au 15/11/2025	La Rochelle (17)	COREG EPGV		Non éligible	FPC