

# Relaxation Niveau intermédiaire

## 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 :

• Titulaire d'un diplôme inscrit dans le champ du sport selon l'article L.212-1 du code du sport ( « animateur 1er degré Adultes en salle », CQP ALS ou BP APT/AF ou STAPS...) • Etre licencié à la FFEPGV • Etre à jour de sa carte professionnelle d'Educateur Sportif • Avoir suivi la formation « RELAXATION Niveau fondamental »

### Prérequis pédagogiques :

• Avoir pratiquer et animer régulièrement des séquences de relaxation

### Contrat de professionnalisation possible ?

Non

## Objectif de la formation

• Approfondir les caractéristiques de l'activité • Concevoir et animer des séances et des cycles de relaxation. • Connaître de nouveaux protocoles • Permettre une approche plus profonde de la relaxation

## Contenu et modalités d'organisation

• Nouvelles techniques : Méthode Vittoz, training autogène de Schultz • Organisation, préparation, animation de séquence • Pratique de différentes séquences de relaxation • Analyse des pratiques et remédiation • Préparation d'un cycle de relaxation

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

## Validation(s) Visée(s)

> Attestation de fin de formation

## Et après ?

### Suite de parcours

À la suite de cette formation, nous vous conseillons de suivre la formation : • Proposer des séquences de Yoga à ses pratiquants

## Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00372900	du 15/06/2024 au 16/06/2024	Pessac (33)	COREG EPGV		Non éligible	
00613066	du 24/04/2026 au 25/04/2026	Pessac (33)	COREG EPGV		Non éligible	