

# INITIATION A LA RELAXATION

## ÂGES SANS FRONTIERES/ SOFT RELAXATION



### PRESENTATION DE SOFT RELAXATION®

Soft est un organisme de formation spécialisée dans les formations bien-être et développement personnel en milieu professionnel. Nous intervenons pour accompagner les entreprises dans leur démarche Qualité de Vie au Travail. Depuis 2013, Soft conçoit et anime des formations de « praticien en relaxation par la voix » pour former des personnes qui souhaitent animer des séances de relaxation guidées dans un cadre professionnel ou privé.

Soft relaxation® est une marque et une méthode déposées.

### CADRE DE LA DEMANDE

L'association Âges Sans Frontières a été créée en 2014 ; elle est gestionnaire de 3 types d'établissements médico-sociaux, EHPAD, foyers de vie pour personnes en situation de handicaps et maisons partagées. Son siège social est situé à Salvagnac (81)

La proposition d'intervention concerne le foyer de vie de Salvagnac. Cette structure accueille des adultes de plus de 18 ans en situation de handicaps (principalement psychiques)

Actuellement, il y a 50 résidents et 25 salariés dans la structure de Salvagnac.

L'accompagnement des usagers au sein du foyer de vie s'articule autour de 3 axes principaux

- Les actes essentiels à la vie quotidienne
- Les ateliers (principalement l'après-midi)
- Le travail sur le projet de vie

La proposition de Soft est au bénéfice des accompagnateurs pour 5 d'entre eux. Elle se déroulerait dans les locaux de l'association et durerait 4 demi-journées soit 3 demi-journées de formation et une demi-journée de supervision pour accompagner la mise en place des séances et permettre l'harmonisation de la pratique au sein de l'équipe

## **BENEFICIAIRES DE LA FORMATION ET PREREQUIS**

Accompagnateurs (éducateurs) salariés de la structure. Aucun prérequis n'est demandé

## **OBJECTIFS DE LA FORMATION-INITIATION A LA RELAXATION**

A l'issue de la formation, les apprenants sauront mettre en place et animer des temps de relaxation dans le cadre des ateliers de l'après-midi à destination des usagers.

Ces séances de relaxation seront adaptées aux personnes en situation de handicap (mise en place de séances types basés sur des techniques de relaxation mentale et corporelle : la respiration, le mouvement et les auto-massages. Un exemple de séance de visualisation sera proposé)

## **PROGRAMME**

### **1ERE DEMI-JOURNEE**

La relaxation : les bases. Comprendre ce qu'est la relaxation physique et mentale

La relaxation adaptée au monde du handicap : mode d'emploi et mise en garde

Les postures : relaxation debout ou en posture assise. Intérêt d'une posture dynamique

La phase préparatoire en mouvement. Les auto-massages

## 2<sup>E</sup> DEMI-JOURNEE

La construction et la durée d'une séance de relaxation

La respiration. Comment la respiration agit sur le corps ?

La détente corporelle

Entraînement en ½ groupe

## 3<sup>E</sup> DEMI-JOURNEE

La relaxation dynamique

Les visualisations : mode d'emploi et précaution

Entraînement en ½ groupe

## 4<sup>E</sup> DEMI-JOURNEE

½ Journée de supervision de pratiques. Mise en situation

Construction et animation d'une séance complète. (possibilité de le faire avec des usagers volontaires selon possibilité de mise en place pratique)

## DATES ET HORAIRES

4 demi-journées espacées d'une semaine pour permettre les auto-entraînements. Dates : novembre ou décembre 2020. Matin de 9h à 12h ou après-midi de 13H30 à 17H

## BESOIN EN LOCAUX

Une salle avec chaises, un paperboard (pas de bureau)

## FACILITATRICE

Laurence Salvagnac, directrice de Soft, formatrice en relaxation et risques psychosociaux..  
Intervenante en relaxation durant 3 ans dans un ESAT (ESAT le Ruisselet 31310 Rieux Volvestre)