

## Public

- Chef d'entreprise, responsable de centre, D.R.H., cadre, chef de service, salarié
- Esthéticienne, coach, thérapeute, musicothérapeute, formateur, animateur bien-être, animateur sportif
- Accompagnant social et profession médicale tout niveau
- Particulier, association

## Objectifs

- *Identifier* en accédant à l'apprentissage des techniques d'animation et d'accompagnement des personnes, en s'appropriant l'ensemble des outils de la relaxation bio-dynamique, en intégrant un nouveau savoir-faire dans sa posture d'animateur, de coach, d'enseignant ou d'accompagnateur.
- *Comprendre* et intégrer par cette relaxation du corps, une approche consciente des comportements et des attitudes corporelles, dans la relation face à un groupe. Ainsi, vous découvrirez un outil fondamental, antistress, rassurant pour soi, pour l'autre, favorisant « la coopération positive », dans l'écoute et l'accompagnement verbal ou non verbal d'une personne, et face à un groupe.
- *Avoir des options* pour accéder à plus de ressource interne et ne plus se sentir fatigué ou vidé de ses énergies après une journée de travail, d'animation, d'enseignement ou de formation.

## Programme

- Neuf étapes d'accompagnement par des exercices identifiant la place du corps dans sa posture et dans sa relation à soi et aux autres...
- Une connaissance de soi dans la répercussion des phénomènes de stress ou de tension : muscles, articulations, organes internes, le schéma respiratoire, les biorhythmes énergétiques et neuro-végétatifs du corps, ainsi que les attitudes et les modes de fonctionnement relationnel qui en découlent...
- *18 heures de formation*  
Connaissance et intégration de la pratique corporelle selon les neuf étapes que propose la relaxation bio-dynamique.
- *6 heures de formation*  
Méthodes techniques et pédagogiques dans l'enseignement et l'animation de la relaxation bio-dynamique. (Apports théoriques, conceptuels, analyses pratiques, verbales et corporelles).

## Moyens pédagogiques et techniques

- Apports théoriques
- Présentation d'outils et de méthodes.
- Exercices d'applications pratiques.
- Remise d'un support de formation

## Validation

- Une évaluation des besoins est faite au démarrage de la formation avec les participants afin d'ajuster l'action. Une évaluation est réalisée au début, à la fin de chaque journée et en fin de stage.
- Des mises en situation permettent de mesurer l'intégration des connaissances. Les participants définissent des actions de progrès à mettre en application sur le terrain.

## Modalités

- Durée 24 heures sur 4 jours
- Prérequis : aucun
- Lieu : Cabinet Zenithude, 47 av du G. de Gaulle, Libourne (33) ou sur site
- Suivi de l'action : Etat d'émergence individuel, évaluation des acquis
- Sanction de l'action : attestation de formation certifiante
- Formateur : Didier Michaud, formateur modelages et techniques de bien-être



## Animateur en Relaxation Bio-dynamique

### PRESENTATION

C'est une approche multi sensorielle, basée sur la conscience et le relâchement du corps en mouvement, un parcours de santé énergétique et respiratoire.

C'est la découverte des fonctionnements du corps dans sa dimension physique, structurelle et articulaire. On accède au lâcher prise direct, pour mieux gérer les effets de compensation autour duquel le corps doit souvent s'adapter et faire face.

**Santé** : libère le stress, les tensions, soulage le dos et de la fatigue.

**Physique** : éveille la conscience de son système corporel, énergétique et respiratoire.

**Mental** : développe l'attention, la perception, la concentration et aide au lâcher-prise.

**Energie** : libère les blocages, tonifie le corps et développe la circulation énergétique  
Confiance en soi : réajuste les attitudes (corps, mental, respiration), développe une attention plus présente dans ses besoins, sa dynamique et permet le mieux être au quotidien.



### **Programme Jour 1**

- Evaluation des connaissances de chacun. Le point est fait sur les acquis et l'expérience des participants sur leurs expériences autour de la relaxation.
- Présentation et identification théorique et pratiques des outils proposés.
- Pratique des neuf étapes et partage des ressentis.
- Résumé et évaluation de la journée

### **Programme Jour 2**

- Rappel et évaluation des acquis du Jour 1
- Pratique des neuf étapes et partage des ressentis.
- Apprentissage de l'ensemble des pratiques debout, en binôme.
- Découverte de la coopération positive dans la transmission des exercices.
- Résumé et évaluation de la journée

### **Programme Jour 3**

- Rappel et évaluation des acquis des Jours 1 et 2
- Pratique des neuf étapes et partage des ressentis.
- Intégrer les exercices au sol et les techniques de respirations.
- Mieux comprendre et intégrer la verbalisation de la pratique.
- Résumé et évaluation de la journée

### **Programme Jour 4**

- Rappel et évaluation des acquis des Jours 1, 2 et 3
- Pratique des neuf étapes et partage des ressentis.
- Identifier les apprentissages dans l'animation de groupe et pratique.
- Résumé et évaluation du stage, pratique et questionnaire