

# La relaxation psychomotrice

## Approfondissement

### Objectifs

- Connaître l'histoire de la relaxation afin de comprendre les enjeux actuels dans la pratique psychomotrice
- Renforcer la maîtrise de techniques de relaxation
- Maîtriser les éléments de l'élaboration théorico-clinique lors de soin psychomoteur avec relaxation
- Évaluer et adapter sa pratique professionnelle en relaxation

### Type de stage

- Théorique 20%
- Clinique 20%
- Pratique 60%

#### ➤ DATES:

session 1: du 23 au 24 mai 2025

session 2: du 18 au 19 septembre 2025

#### ➤ DURÉE:

4 jours  
en deux sessions  
(28h)

#### ➤ €

1160 euros

#### ➤ LIEU

IVRY s/Seine (94)

*A partir des principes fondamentaux de la relaxation, nous travaillerons sur la pratique actuelle en mettant en avant notre spécificité de psychomotricien dans cette approche.*

*Il s'agit d'enrichir ses propres expériences afin d'affiner sa posture de relaxateur auprès des différentes populations rencontrées en clinique.*

*A partir de la pratique, travailler sur les liens théorico-cliniques afin de repenser notre approche de psychomotricien en relaxation*

#### PUBLIC

Psychomotricien, professionnels médicaux et paramédicaux

#### INTERVENANTE

**Aurore JUILLARD**

Psychomotricienne DE, enseignante et formatrice  
DU relaxation psychothérapique  
Présidente de la Société Française de Relaxation  
Psychothérapique

#### CONTENUS

- Rappels des fondamentaux de l'histoire de la relaxation jusqu'à notre pratique aujourd'hui
- Présentation des principales méthodes, enjeux et vécus corporels
- Exploration de méthodes de relaxation afin de réfléchir aux enjeux psychomoteurs
- Approfondissement de la méthode Wintrebert afin d'enrichir ses propres expériences et développer sa posture de relaxateur

#### MOYENS PEDAGOGIQUES

- Pratique corporelle en groupe, pratique corporelle en binôme
- Pratique coopérative
- Supports numériques

#### Compétences visées :

Renforcer son élaboration théorico-clinique lors de soin avec relaxation  
Ajuster sa posture, sa voix, son toucher dans la pratique de la relaxation

#### Compétences requises :

Avoir une formation et une pratique de soin à médiation corporelle