



## FORMATION

### « **Acquérir des techniques de relaxation pour prendre soin de soi dans l'accompagnement des endeuillés** »

#### **OBJECTIFS :**

- Permettre aux participants accompagnant les endeuillés de découvrir des techniques simples pour restaurer leur bien-être et se recharger en énergie..
- Expérimenter les outils adaptés et réutilisables chez soi..

#### **PUBLIC :**

- bénévoles et professionnels de l'accompagnement des endeuillés
- Professionnels de santé

#### **CONTENU :**

- la relaxation pour être bien dans son corps: pratique et théorie
- la relaxation et les différentes formes de respiration pour gérer au mieux ses émotions
- la relaxation pour garder les idées claires et gagner en qualité de présence et en efficacité .La respiration pour apaiser l'agitation mentale
- Les endorphines ou l'écologie du bien être
- La relaxation " différentielle " ou comment économiser ses forces
- Respirations et postures pour une meilleure gestion de son tonus: calmer, équilibrer, dynamiser

#### **MOYENS PEDAGOGIQUES :**

Apports théoriques à partir de l'expérimentation  
Documents et bibliographie sur chaque technique  
Expérimentation en groupe et en sous-groupe  
Exercices à vivre entre les rencontres afin d'apprendre à affiner les sensations et les perceptions : à distinguer les manifestations physiques, émotionnelles et mentales

#### **DUREE et HORAIRES :**

2 journées de 7 heures de 9 heures 30 à 16 heures 30.

**LIEU :** Vivre son Deuil Nord Pas de Calais 5 avenue Oscar Lambret 59037 Lille

#### **ANIMATEUR :**

**Geneviève MANENT**

Formatrice et thérapeute en relaxation depuis 30 ans auprès d'enfants, d'adolescents et de personnes en difficulté ou en questionnement

Formée en relaxation, techniques corporelles et vocales, au Dialogue Intérieur, elle a exercé au sein de nombreuses structures publiques et privées (CMP, CH et CHS, Education nationale, conservatoire de musique, centre de désintoxication alcooliques etc.)

Auteur de différents ouvrages sur le sujet\*, elle poursuit ses recherches sur la place des outils corporels dans la relation d'aide et plus spécialement dans les problèmes de mémorisation et l'accompagnement du deuil.

Elle enseigne la relaxation comme un art de vivre au quotidien avec humour et comme outil d'évolution à la portée de chacun pour aller du corps à l'être.

\*[www.relaxation-pratique.fr](http://www.relaxation-pratique.fr)