

LA FORMATION CONTINUE AU SERVICE DES
PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ DEPUIS 1980



MÉDIATIONS THÉRAPEUTIQUES

N° 204

RELAXATION ET THÉRAPIE 1° :
APPROCHE DES TECHNIQUES DE RELAXATION EN
SANTÉ MENTALE

www.afar.fr

46 rue Amelot CS 90005 75536 Paris Cedex 11 | Tél. : 01 53 36 80 50 | formation@afar.fr
N° de déclaration d'activité : 11 75 04 139 75 | SIRET : 410 079 339 00017 | NAF : 8559A



N°204 RELAXATION ET THÉRAPIE 1° : APPROCHE DES TECHNIQUES DE RELAXATION EN SANTÉ MENTALE

N° du stage	204 1 2026 INTER	Lieu de stage	46 rue Amelot 75011 PARIS
Durée du stage	6 jours	Dates	du 11/02/2026 au 13/02/2026 et du 08/04/2026 au 10/04/2026 ou du 12/10/2026 au 14/10/2026 et du 16/11/2026 au 18/11/2026
Prix	2 080,00 €		

PUBLIC CONCERNÉ

- Professionnels de santé mentale de l'adulte.

PRÉ-REQUIS

- Pas de pré-requis.

INTERVENANTS

- Un psychomotricien.

OBJECTIFS GLOBAUX

- Découvrir différentes techniques de relaxation à intégrer dans sa pratique quotidienne.
- Recevoir et prendre conscience des éprouvés corporels en situation de relaxation.
- Affiner son écoute et son accordage.

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

- S'approprier les connaissances préalables à la mise en place d'une prise en charge en relaxation à visée thérapeutique.
- Prendre connaissance des concepts d'organisation psychocorporelle : les notions d'image du corps et de représentation de soi.
- Développer l'observation et l'écoute du dialogue tonico-émotionnel et comprendre la place de la communication verbale.
- Intégrer les spécificités du cadre thérapeutique ainsi que la théorie et mise en pratique à partir de cas cliniques et de grilles d'observation de l'organisation tonico posturale.

- Penser la prise en charge et définir le cadre thérapeutique d'une relaxation à visée thérapeutique.
- Déterminer les modes d'actions possibles en fonction des lieux d'accueil et de soin.

PROGRAMME

1. Sensibilisation à la relaxation : approche théorique. La perception de soi, le tonus et l'activité neuromusculaire. La relaxation dynamique.
2. Les objectifs thérapeutiques de la relaxation, indications et contre-indications.
3. Les différents courants en relaxation selon Schultz, Jacobson, Wintrebert, Feldenkrais.
4. La relaxation par la respiration. Les méthodes psychosensorielles selon Vittoz et les techniques différentielles.
5. Gymnastique douce et détente psychocorporelle.
6. Relaxation par le toucher : relaxation Soubiran et adaptations.
7. La relaxation contenantante.
8. Le corps comme espace de rencontre.
9. Rythmes et vibrations.
10. Communication verbale et non verbale.
11. Outils : grille d'observation et d'analyse tonico-posturale.
12. Le cadre thérapeutique, les médiateurs favorisants : penser une prise en charge en relaxation. Le rôle et la place du soignant.
13. Quelques rappels de psychopathologie.

VALEUR AJOUTÉE

- Pratique de plusieurs méthodes de relaxation pouvant s'adapter aux différents contextes de soin.
- Intégration expérientielle : mise en pratique et échange en binôme.

INFORMATIONS PRATIQUES

LIEU ET HORAIRES DE LA FORMATION

AFAR

46 rue Amelot 75011 Paris
Tél : 01 53 36 80 50
Métro : Chemin Vert (ligne 8), Bastille (ligne 1 et 5)

les horaires sont les suivants :

- 9h-12h15 (dont 15 minutes de pause)
- 13h15-16h30 (dont 15 minutes de pause)

REGLEMENT ET MODE DE PAIEMENT

Les stages sont facturés au terme de l'action de formation. Pour les stages dispensés en plusieurs sessions, les factures sont éditées au terme de chaque session. Le règlement de la formation est exigible à compter du terme de l'action de formation. Une pénalité de 15 % sur le montant total de la facture pourra être exigée par l'Afar si le règlement n'est pas intervenu dans un délai de 30 jours après l'action de formation

DEJEUNER ET HEBERGEMENT

L'Afar n'est pas responsable du stagiaire pendant sa pause déjeuner. Une liste de restaurants à proximité de l'Afar est remise à titre indicatif.

L'Afar n'intervient pas dans la réservation de l'hébergement du stagiaire. Une liste d'hôtels à proximité de l'Afar est remise à titre indicatif.

PRÉINSCRIPTION

Vous pouvez vous préinscrire par téléphone, par mail ou sur le site internet de l'Afar.

ATTESTATIONS DE PRÉSENCE ET DE DPC

Les attestations sont envoyées à l'établissement par voie électronique la semaine suivant le stage.

CONDITIONS D'ANNULATION

Annulation par le stagiaire ou l'établissement : toute annulation peut être faite sans frais si elle parvient à l'Afar au moins 30 jours avant le début de la formation. Pour toute annulation faite moins de 30 jours avant la formation, l'Afar facture un dédit de 50 % des frais de formation, montant non imputable à la contribution financière obligatoire de formation. En cas d'absence ou d'abandon en cours de stage, ce dernier est payable en totalité.

Annulation par l'Afar : L'Afar se réserve le droit d'annuler en cas de force majeure ou en raison d'un nombre insuffisant de participants dans un délai de 30 jours avant l'action programmée.

INSCRIPTION

Un accord de prise en charge financière doit être envoyé par l'établissement à l'Afar. Un accusé de réception est adressé dès réception de l'inscription. Une convocation à remettre au stagiaire et une convention de formation à retourner signée revêtue du cachet de l'établissement sont envoyés à l'établissement au plus tard un mois avant le stage. La convention propose des interventions dont la durée est exprimée en "journée" ou en "demi-journée". Les prix sont exprimés en euros (organisme non assujéti à la TVA). Le prix (non assujéti à la TVA) d'une formation INTER (dans les locaux de l'Afar) est celui visé sur le site internet ; il comprend : l'intervention du/des formateur(s), le matériel pédagogique, les supports pédagogiques remis aux stagiaires.

DEMANDE DE RENSEIGNEMENTS

AFAR

46 rue Amelot 75011 Paris
Tél : 01 53 36 80 50
Fax : 01 48 05 31 51
Email : formation@afar.fr

Site internet : www.afar.fr

N°204 RELAXATION ET THÉRAPIE 1° : APPROCHE DES TECHNIQUES DE RELAXATION EN SANTÉ MENTALE

N° du stage	204 1 2026 INTER	Lieu de stage	46 rue Amelot 75011 PARIS
Durée du stage	6 jours	Dates	MERCI DE COCHER LA DATE DE STAGE DEMANDÉ
Prix	2 080,00 €		<input type="checkbox"/> du 11/02/2026 au 13/02/2026 et du 08/04/2026 au 10/04/2026 ou <input type="checkbox"/> du 12/10/2026 au 14/10/2026 et du 16/11/2026 au 18/11/2026

BULLETIN D'INSCRIPTION STAGE DPC STAGE FORMATION CONTINUE**ÉTABLISSEMENT**

NOM DE L'ÉTABLISSEMENT :

RUE :

CODE POSTAL : VILLE :

NOM DU RESPONSABLE DE FORMATION :

TÉL LIGNE DIRECTE : FAX :

EMAIL :

ADRESSE D'ENVOI DE LA CONVENTION ET DE LA FACTURE (SI DIFFÉRENTE)

NOM DE L'ÉTABLISSEMENT :

RUE :

CODE POSTAL : VILLE :

STAGIAIRE M. Mme Mlle NOM : PRÉNOM :

FONCTION :

EMAIL :

SERVICE : TÉL :

LIEU DE TRAVAIL :

RUE :

CODE POSTAL : VILLE :

FAIT À :

LE : / /

SIGNATURE DU RESPONSABLE DE FORMATION

www.afar.fr