

PRATICIEN RELAXOLOGUE & en Gestion du Stress



Formation
certifiante la
relaxation &
la gestion du stress

I - M - E
Relaxation

2011

A qui s'adresse cette formation?

Cette formation s'adresse à vous si vous souhaitez :

- Apprendre des techniques de relaxation ou de gestion du stress pour des raisons personnelles ou professionnelles.
- Changer d'orientation professionnelle pour travailler dans le bien-être, la gestion du stress et la préparation mentale.
- Développer de nouveaux outils et savoir-faire en matière de gestion du stress pour les thérapeutes ou coaches.
- Développer la relaxation ou la gestion du stress comme consultant, coach ou intervenant en entreprise.

Notre mission

La mission de l'IME est de vous apporter de nouvelles compétences dans les domaines de la relaxation et de la gestion du stress en développant vos talents et potentiels qui vous ouvriront à de nouvelles possibilités, de nouvelles opportunités dans le développement de votre réussite, tant personnelle que professionnelle.

Nos atouts

- Une démarche globale à propos de la relaxation.
- Un enseignement sérieux et supervisé.
- Un savoir-faire de plus de 10 ans dans les domaines de l'énergétique.
- Une pédagogie exigeante et une formation sur mesure.
- Une éthique basée sur le respect de l'autre, l'authenticité et la convivialité.

Vos formateurs

Dr Denis Lamboley : Responsable Pédagogique

Le Dr Denis Lamboley est diplômé de la faculté de médecine de Paris, de Médecine Chinoise et d'Acupuncture (AFA).

Il est certifié du Mind Body Institute - USA.

Auteur de nombreux ouvrages de santé pratique, de bien-être et sur la gestion du stress.

Consultant en Wellness et gestion du stress pour les entreprises.

Pascale Miglierini : Psychologue-coach diplômée Paris VIII ayant une grande expérience de la pratique de la relaxation, gestion du stress et de la préparation mentale.

Formateurs agréés IME, professionnels de santé et de relaxation.

Lieu de formation

Toutes les sessions de stage
se déroulent à Paris au :

**7 rue de Poitiers
75007 PARIS**

ou

**Club Lafayette
27 rue des Petits Hotels
75010 Paris**

Horaires de formation

Premier jour : 13h30 - 18h30
Les jours suivants : 10h00 - 17h30

*Prévoir une tenue souple, de quoi prendre
des notes, au besoin une couverture et un coussin.*

Institut de Médecine Energétique

4 rue Cambon
Paris 75001

Tél/Fax : 01 44 23 87 84
E-mail : info@i-m-e.fr
www.i-m-e.fr

Qu'est-ce que la Gestion du Stress?

Incertitude, changement et pression engendrent une accumulation de tensions physiques et psychiques dommageables tant pour l'individu que la société.

Réduire les effets négatifs du stress est possible; chacun pouvant y contribuer en appliquant les outils appropriés de "Relaxation appliquée" pour prendre du recul et se libérer des pression subies.

Quelques chiffres :

- Près d'un Français sur deux (44 %) se dit stressé au travail.
- 18% sont à des niveaux de stress très élevés qui mettent en danger leur santé.
- Le stress est devenu la principale cause d'absentéisme.
- Le stress est responsable directement ou indirectement de plus de 80% des maladies.

Que propose la formation ?

Un cursus complet en Relaxation Appliquée et techniques de Gestion du Stress de 140h (60h de formation + 80h de pratique personnelle) basé sur les enseignements des principaux courants thérapeutiques de relaxation et gestion du stress. Les recherches les plus récentes dans le domaine des neurosciences ont permis de mettre en place des outils simples et performants pour optimiser la santé, l'équilibre et le mieux-être.

La formation est fondée sur la pratique de protocoles de relaxation et gestion du stress. La formation comprend 12 jours d'enseignements qui vont de l'initiation au perfectionnement, couvrant l'ensemble des techniques et méthodes de Relaxation Appliquée et de coaching en Gestion du Stress.

Un Certificat de Praticien Relaxologue Consultant en gestion du stress et préparateur mental

A l'issue de cette formation l'étudiant recevra une Attestation de Praticien Relaxologue et Gestion du Stress agréée par l'I-M-E.

STAGE 1

RELAXATION ENERGETIQUE

Apprentissage des techniques de relaxation énergétique

A l'issue de ce stage vous saurez :

- Pratiquer sur vous-même ou vos clients une séance complète de relaxation énergétique coréenne.
- Élaborer un protocole de soin personnalisé et adapté à chaque cas.
- Comment revitaliser l'ensemble des énergies du corps avec la préparation mentale énergétique.
- Utiliser les techniques de relaxation et de dynamisation des énergies pour améliorer sa santé, éliminer le stress et la fatigue.

STAGE 2

GERER SON STRESS EFFICACEMENT

Evaluer ses modes de fonctionnement face au stress

A l'issue de ce stage vous saurez :

- Reconnaître les "stresseurs", les propres signaux d'alerte.
- Diagnostiquer ses niveaux de stress.
- Identifier les mécanisme psycho-physiologiques du stress.
- Utiliser les techniques rapides de la "Réponse adaptative" pour mobiliser ses ressources et récupérer rapidement.

STAGE 3

RELAXATION THERAPEUTIQUE

Méthodes de soin par la relaxation

A l'issue de ce stage vous saurez :

- Pratiquer les techniques de sophro-relaxation pour améliorer son état de bien-être.
- Utiliser les méthodes d'auto-induction et de calme mental.
- Pratiquer la technique de l'attention aux sensations Vittoz.
- Apprendre à construire et guider une séance de relaxation.

STAGE 4

APPRENDRE A SE RELAXER

Pour se détendre intellectuellement, physiquement et émotionnellement

A l'issue de ce stage vous saurez :

- Utiliser les méthodes pour se détendre et récupérer plus rapidement et plus profondément.
- Pratiquer la relaxation évolutive
- Comprendre et développer les compétences émotionnelles pour mieux faire face au stress.
- Pratiquer les techniques psycho corporelles énergétiques pour améliorer son état de santé et de bien-être.

STAGE 5

APPROFONDIR ET APPLIQUER

Maîtriser les protocoles appris et techniques annexes

A l'issue de ce stage vous saurez :

- Pratiquer les techniques de préparation mentale.
- Utiliser les méthodes de visualisation associative.
- Pratiquer les techniques de relaxation corporelle dynamique.
- Conduire vous-même une séance de relaxation guidée.

**Rapport de stage en vue de la remise
de l'Attestation de Praticien Réflexologue**

**DATES ET TARIFS
2011**

Stage 1 : 22 - 23 Janvier
Stage 2 : 26 - 27 Février
Stage 3 : 26 - 27 Mars
Stage 4 : 23 - 24 Avril
Stage 5 : 25 - 26 Juin

Tarif de la formation

Tarifs dégressifs de 1800€ solde en 5 versements à
1690€ au comptant
(dont 500€ d'arrhes à l'inscription)

Modalités de paiement du solde :

- en 1 fois : 1 x 1190€
- en 2 fois : 2 x 620€
- en 3 fois : 3 x 420€
- en 4 fois : 4 x 320€
- en 5 fois : 5 x 260€

à nous faire parvenir 1 mois avant le début du stage

- Réductions accordées à partir de 2 personnes.
- Pour les prises en charge (Entreprises, Organismes, DIF,
CIF...). Veuillez nous contacter.
Centre de formation agréé N° DRFP : 11753541675

**BULLETIN D'INSCRIPTION
"Relaxation appliquée"**

à renvoyer complété et signé à

I-M-E D.Lamboley

4 rue Cambon
75001 PARIS

Nom :

Prénom :

Adresse :

.....

.....

Code Postal :

Ville :

Mobile :

Tél :

Email :

Fax :

Profession :

Pratique de la relaxation : oui non

Si oui quelle(s)

méthode(s) :

Depuis quand ? :

.....

Ci-joint 1 chèque de 500€ d'arrhes à l'ordre de
I-M-E Dr Lamboley, qui confirment l'inscription et
déposés
dès réception. Les arrhes sont conservées en cas
d'annulation
moins d'un mois avant le début de la formation.
Le solde est à envoyer dans le mois précédent le
1er jour du stage.

Date et signature précédées
de la mention "lu et approuvé" :