

NOUVEAU

ATELIERS DE RELAXATION



Dans le cadre professionnel la relaxation apporte :

- ⇒ Une meilleure résistance au stress et une meilleure concentration dans le travail ;
- ⇒ La vigueur et le dynamisme ;
- ⇒ Une amélioration des capacités cognitives ;
- ⇒ Une plus grande vigilance.

Séance collective Type de Relaxation :

Sur le plan matériel, les cours sont dispensés en petits groupes de **8 personnes maximum**. Il sera délivré, à chaque élève, **un tapis de sol** ainsi que d'**un petit coussin pour la tête**. En période hivernale, **une couverture est conseillée**.

Composition de CHAQUE SÉANCE :

INTRODUCTION 5 min : Annonce de la séance et du thème de la séance

EXERCICES DE DÉCROCHAGES 10 min :

Ces exercices se pratiquent debout et ne demandent aucune aptitude physique particulière. Ils font appel à la respiration et à la tension musculaire directement suivie d'une détente totale.

LA RELAXATION EN POSITION ALLONGÉE DE DÉCUBITUS DORSAL 30 min :

Elle se pratique allongée mais en cas d'impossibilité de pratiquer dans cette position, elle peut se pratiquer assis sur une chaise. **Un fond musical relaxant est proposé pendant que le professionnel guide la séance.**

REPRISE MENTALE 5 min :

Elle permet de faire la transition entre la relaxation et l'environnement.

REPRISE VERBALE 10 min :

Débriefing de la séance et feed-back du vécu de la relaxation.

L'animatrice :

Mireille CYBULSKI

Professionnelle de la relaxation,
diplômée de l'institut de Vital Relaxation

Téléphone : 07 60 64 33 73

Mail : mireille.cybulski@gmail.com