

# Module: Relaxation

Version du 14-06-2022

## Objectifs

- Connaître les bienfaits physiologiques de la relaxation.
- Savoir conseiller des techniques de relaxation adaptées à un client dans le cadre d'un accompagnement naturopathique.

## Bénéficiaires

- Demandeurs d'emploi
- Salariés
- Salariés en reconversion professionnelle
- Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap

## Prérequis

Aucun prérequis n'est nécessaire pour cette formation (Suivi du module « Gestion du stress » recommandé)

## Modalités d'inscription

Inscription par mail:  
[admissions@euronature.fr](mailto:admissions@euronature.fr)

Téléphone:  
01 48 44 89 75 (#1)

Référence de l'action à rappeler:  
Aix: RELX/AI/S0622  
Lille: RELX/LI/S0622  
Lyon: RELX/LY/S0622  
Paris: RELX/PA/S0522

## Programme

- Définition /présentation de la relaxation.
- Les figures historiques et leurs méthodes.
- Les techniques, outils - Pratique individuelle de la relaxation
- Animation d'une séance de relaxation.

## Modalité d'évaluation

Etudes de cas

## Tarif

300,00€

## Déroulement de la formation

Intervenant:  
Formateur spécialisé en techniques de relaxation

Durée:  
2 jours

Dates:  
Consulter [euronature.fr](http://euronature.fr)