










## OBJECTIFS

- Comprendre les principes de la relaxation et de la sophrologie
- Identifier les bienfaits pour les personnes âgées
- Expérimenter des techniques adaptées
- Intégrer des pratiques de relaxation dans l'accompagnement des personnes âgées

	1 jour – 7H		<b>Méthodes pédagogiques :</b>
	Personnel de santé		❖ Alternance de méthodes expositives, interrogatives et actives. Ateliers pratiques pour faire émerger les bonnes pratiques.
	Aucun		❖ Pour faciliter l'ancrage et conformément à l'ADN MR, nos ateliers utilisent la Ludo pédagogie.
<b>Prérequis</b>	De 6 à 10 personnes		❖ Envoi d'un questionnaire amont de pré-communication.
	Contactez le 06 50 14 93 89		<b>Modalités d'évaluation :</b>
	Présentiel, au sein de votre établissement ou autre lieu à votre convenance.		❖ Quizz d'évaluation en fin de formation et ou validation des acquis par le formateur.
	Distanciel en format de 4 demi-journées		❖ Évaluation de l'impact de la formation « à chaud ».
			<b>Délais d'accès :</b>
	INTRA : Envoi d'un devis après contact – Envoi d'une convention après accord sur devis		10 jours à réception de la convention signée
<b>Modalité d'accès</b>	À définir avec le client		
<b>Dates</b>			



### PROGRAMME

#### **Matinée (3h30) – Comprendre et préparer**

##### **9h00 – 9h30 : Accueil et introduction**

- Présentation des participants et de la formation
- Échange sur les attentes

##### **9h30 – 10h30 : Les bases de la relaxation et de la sophrologie**

- Définition et origines
- Différences entre relaxation, méditation et sophrologie
- Mécanismes de la relaxation sur le corps et l'esprit

##### **10h30 – 10h45 : Pause**

##### **10h45 – 12h15 : Les bienfaits chez la personne âgée**

- Impact sur le stress, l'anxiété et la douleur
- Effets sur le sommeil et le bien-être général
- Études de cas et retours d'expérience
- Exercices pratiques : découverte de la respiration consciente et du relâchement musculaire

##### **12h15 – 13h30 : Pause déjeuner**

##### **Après-midi (3h30) – Pratique et mise en situation**

##### **13h30 – 15h00 : Techniques de relaxation et sophrologie adaptées**

- Exercices de respiration et cohérence cardiaque
- Relaxation dynamique adaptée (mouvements doux)
- Exercices de visualisation et de méditation guidée

##### **15h00 – 15h15 : Pause**

##### **15h15 – 16h30 : Mise en situation et cas pratiques**

- Atelier de mise en place d'une séance de relaxation
- Adaptation selon les capacités physiques et cognitives des seniors
- Gestion des résistances et limites

##### **16h30 – 17h00 : Évaluation et conclusion**

- Retour d'expérience des participants
- Élaboration d'un plan d'action personnalisé
- Questions-réponses et bilan de la journée