

### Intervenant

#### Michel GOUGIS

MKDE, Sophrologue

Formateur Prévention en Kinésithérapie

Enseignant de Viet Tai Chi et Viet Tai Chi Adapté

**Public :** kinésithérapeutes

**Durée :** 3 heures

**Horaires :** de 19h00 à 22h00



### Programme

**Bases fondamentales de la relaxation  
et séance type**

**Place de la respiration dans la relaxation**

**Relaxation avec les organes des sens**

**Place des visualisations**

**Points communs des techniques  
à médiation corporelle**

**Relaxation-minute**

**La relaxation adaptée aux pathologies  
respiratoires**

**Niveau de connaissances :** Acquisition

### Objectifs :

A l'issue de la formation, le kinésithérapeute sera en capacité d'appliquer des exercices de relaxation avec ses patients et de comprendre son usage dans les pathologies.

Cette formation lui permettra de :

- mieux percevoir la respiration par un ressenti et en conscience, grâce à la relaxation
- favoriser les exercices de kinésithérapie respiratoire
- aider les patients à mieux vivre avec leur pathologie
- diminuer la charge de stress

### Moyens pédagogiques et techniques :

Apports théoriques - Séquences de pratiques - Mémentos pédagogiques

*Un support de formation est remis à chaque stagiaire. La pédagogie est active et participative, alternant des apports théoriques et des phases de mise en pratique. L'évaluation de la progression des stagiaires est réalisée tout au long de la formation, au travers des échanges.*

**Modalités d'évaluation :** pré-test, post-test, évaluation à distance.

**Certificat :** attestation de participation délivrée en fin de stage.