

## Animer des ateliers de relaxation et de bien-être

Le corps ressenti comme support au bien-être émotionnel et mental de l'individu. Outils de médiation des interactions sociales et d'estime de soi.

### Prérequis/Public

Aucun prérequis. Tout public.

### Modalités d'organisation

**Durée :** 3 jours (21 heures)

**Dates :** 28, 29 et 30 mars 2022

**Lieu :** Rezé

**Coût :** 630 €

### Objectifs

Préparer, animer et évaluer des ateliers relaxation et bien-être adaptés aux attentes et besoins du public accompagné.

### Contenu

- Mise en place d'ateliers de relaxation (respirations et postures), toucher relationnel (pressions, vibrations, mobilisations, étirements) et automassages.
- Construction d'une séance d'animation : de la préparation à l'évaluation.

### Méthodes mobilisées

- Mises en situation proposées par l'intervenant suivi d'une analyse de la pratique.
- Relier les apprentissages aux situations de terrain rencontrées par les professionnels.
- Mise en situation d'animation des apprenants.

### Modalités d'évaluation

- Évaluation préalable qui permet de recenser les attentes individuelles de chaque participant à la formation collective.
- Évaluation à chaud qui permet d'apprécier l'atteinte par les participants des objectifs de la formation.
- Évaluation à froid qui permet de mettre en lumière les points forts, les points d'amélioration et les apports de la formation pour les participants.

### Contact

Secrétariat  
02 40 75 99 05  
formationcontinue@arifts.fr

### Intervenant(e)(s)

Hélène Bichon est socio-esthéticienne. Elle a un an d'expérience en gérontologie, quatre ans auprès d'un public déficient intellectuel, cinq ans indépendante en insertion social et professionnelle. Depuis douze ans, elle est formatrice pour adultes sur la formation Praticien bien-être à l'institut public Orens auprès d'adultes déficients visuels.