

# FORMATION ADULTE RELAXATION NIVEAU 1

## FILIÈRE FÉDÉRALE



La formation « Relaxation » vous permettra d'acquérir les fondements théoriques et pédagogiques de la relaxation (méthodes Jacobson, Schultz, Vittoz, techniques respiratoires) pour concevoir, animer et adapter des séances conformes aux recommandations FFSV, tout en maîtrisant l'induction, la posture et l'organisation des séquences pour tous les publics. La formation « Relaxation » permet de développer les compétences pour animer en sécurité des séquences de relaxation. Idéal pour enrichir les séances à tendance Zen.



TAUX DE RÉUSSITE  
**100 %**



NOTE DE SATISFACTION  
**9,75/10**

\*Saison 2024/2025



CARDIO  
○○○○○



ÉQUILIBRE  
●○○○○



SOUPLESSE  
●○○○○



RENFORCEMENT  
MUSCULAIRE  
○○○○○

### À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

- Titulaire du diplôme « Animateur 1er degré Adultes/Enfants/Séniors en salle »
- Titulaire du CQP ALS Option AGEE
- Titulaire du CQP Instructeur FITNESS mention cours collectifs
- Titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif (BP JEPS, STAPS .....

### OBJECTIFS :

- S'approprier ou approfondir les caractéristiques de l'activité relaxation et les connaissances théoriques et pédagogiques qui y sont rattachées.
- Concevoir et animer des séquences de relaxation .
- Maîtriser les recommandations liées à l'activité relaxation .
- Permettre une pratique adaptée à la séance FFSV

### CONTENUS :

- Définitions de la relaxation : origine, courants, méthodes.
- L'induction en relaxation : installation, protocole, posture de l'animateur
- Relaxation progressive de Jacobson (théorie et pratique)
- Training Autogène de SCHULTZ (théorie et pratique)
- Méthode VITTOZ (théorie et pratique)
- Les différentes techniques de respiration utilisées en relaxation
- Organisation, préparation, animation de séquence
- Adaptation des séquences de relaxation aux différents publics
- Pratique de différentes séquences de relaxation
- Analyse des pratiques d'animation

### MOYENS TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES :

- Alternance d'apports de connaissances et de mise en pratique
- Formation centrée sur l'appropriation de techniques en lien avec les compétences d'animateurs
- Mise en situation et échanges de pratique

### LES PRÉ-REQUIS :

- Être titulaire d'un diplôme inscrit dans le champ du sport selon l'article L.212-1 du code du sport (A1, CQP ALS ou BP APT/AF ou STAPS...)
- Être licencié à la FFSV
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Educateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)

### NOMBRE DE PARTICIPANTS :

- Maximum 15 participants

### LES OUTILS :

- Livrets pédagogiques
- Ressources sur Digiforma

### BÉNÉFICES MÉTIER :

Des compétences supplémentaires pour enrichir ses séances avec des séquences de relaxation .

### MODALITÉ DE CERTIFICATION :

- Avoir suivi intégralement la formation
- Formation non certifiante

### MODALITÉ DE VALIDATION :

- Signature sur Digiforma
- Formulaire d'évaluation de la formation
- Évaluation formative :
  - Mises en situation pratique
  - Animation de séquences

### POINTS FORTS :

- Une formation modulaire pour enrichir ses compétences d'animateur

# FORMATION ADULTE RELAXATION NIVEAU 1

FILIÈRE FÉDÉRALE



## DIPLÔME REMIS :

- Attestation de présence

## POUR ALLER PLUS LOIN :

Suite à cette formation, nous vous conseillons de suivre les formations :

- Body Zen Hypopressif
- Stretching

## INTERVENANT.E.S



**Emmanuelle COMPAGNON**

Directrice de formation



**Sylvie MONTÉGUT**

Intervenante experte en relaxation



**DURÉE : 21 HEURES**

Positionnement et formation en centre : 21h



**DATES**

Formation : 20, 21 et 22 octobre 2026



**LOCALISATION**

Lieu de formation :

Salle Sattva Yoga  
73 Bd Matabiau, 31000 Toulouse



## TARIFS

### FRAIS PÉDAGOGIQUES :

AVEC PRISE EN CHARGE

**672,00 €**

SANS PRISE EN CHARGE

**441,00 €**

### FRAIS ANNEXES : (HÉBERGEMENT ET RESTAURATION) :

**À LA CHARGE DU STAGIAIRE  
OU DU FINANCEUR**

### FRAIS D'INSCRIPTION :

**25,00 €**

(NON INCLUS DANS LES FRAIS  
PÉDAGOGIQUES)



**Vous êtes en situation de handicap et vous souhaitez participer à cette formation ?  
Contactez-nous ! Nous mettrons tout en oeuvre pour trouver une solution adaptée.**

## RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS



**Téléphone**

05.34.25.77.90



**Email**

formation.occitanie@comite-epgv.fr



**Site internet**

www.formationepgv.com