

FORMATION INITIALE DES PROFESSEURS DE RELAXATION ACTIVE

OBJECTIFS DE LA FORMATION

La formation a pour objet d'approfondir la connaissance de la relaxation active et de préparer les participant.e.s à donner des cours de RELAXATION ACTIVE selon l'enseignement de Maurice MARTENOT (méthode décrite dans le livre cité ci-dessous).

LE PUBLIC

La formation s'adresse aux personnes qui ont pratiqué la RELAXATION ACTIVE, méthode MARTENOT.
Elle peut également s'adresser à des personnes qui ont pu expérimenter d'autres pratiques corporelles proches de la RELAXATION ACTIVE MARTENOT.
Dans ce cas, il leur sera demandé de suivre des cours hebdomadaires de Relaxation Active avant le début de la formation.

ETAT D'ESPRIT DE LA FORMATION

Il nous paraît essentiel de privilégier

- Le respect de chacun
- La confiance réciproque
- Le partage du vécu dans un climat d'accueil et de critique constructive

ANIMATION DE LA FORMATION

La formation est assurée conjointement par deux formatrices présentes à chaque cours : Dominique PAUGAM et Catherine BEDDOK, qui s'engagent à l'assurer à partir de 4 personnes.

Chacun.e se procurera le livre de Maurice Martenot et Christine Saïto :

« La relaxation active » Editions le courrier du livre

(en librairie, ou par l'Association SPIRALE).

DEROULEMENT DES SEANCES

Nous vous proposons d'organiser chaque séance de la manière suivante

1ere heure :

Un temps d'échanges : concernant la séance précédente (partage du vécu, ressenti, réponses aux questions...).

Analyse théorique de la première partie du livre : Elle sera menée chapitre par chapitre au cours de la première année.

2eme heure :

Travail approfondi de plusieurs exercices de la méthode Martenot : Les exercices à travailler sont donnés d'une fois sur l'autre et présentés à tour de rôle par chacun.e.

Dans une deuxième période :

Chaque participant.e sera amené.e à préparer une courte séance de relaxation, et la présenter au groupe.

3eme heure :

Un cours de relaxation est donné en alternance par l'une des formatrices, permettant une intégration plus fine des états de relaxation.

PRATIQUE INDIVIDUELLE SOUHAITÉE

- Une présence assidue aux séances de formation est demandée, incluant la participation aux 3 dimanches trimestriels.
- La pratique hebdomadaire d'un cours de relaxation active méthode Martenot avec l'un.e de nos professeur.e.s.
- Un engagement personnel dans une démarche de travail régulier, voire quotidien, qui permettra de s'approprier progressivement la méthode.

VALIDATION DE LA FORMATION

Au terme des deux années de formation, après validation par les formatrices, une attestation est délivrée, reconnaissant l'aptitude à enseigner la Relaxation Active, selon la méthode de Maurice MARTENOT. Si une personne interrompt la formation avant son terme, elle s'engage à ne pas enseigner la méthode. Dans ce cas, aucun remboursement ne pourra être demandé.

FORMATION INITIALE DES PROFESSEURS DE RELAXATION ACTIVE

UNE FORMATION EN DEUX ANS : RYTHME DES SÉANCES

La formation est organisée sur une période de deux années scolaires :

- Elle se déroule par quinzaine, de 9h 30 à 13h, à partir de la fin septembre, soit au total 15 séances de 3 heures 30 par année scolaire. Le rythme d'un samedi par quinzaine est établi en dehors des vacances scolaires.
- Le lieu : Maison des Associations, 2 bis place de Touraine, à Versailles (à 10 minutes à pied de la gare de Viroflay).
- Elle inclut la participation à une réunion trimestrielle organisée un dimanche matin avec l'ensemble des professeurs.

COÛT DE LA FORMATION

Chaque participant.e devra s'acquitter de 1500 € par année scolaire; Le règlement s'effectue à chaque rentrée soit en 3 chèques encaissables à chaque début de trimestre, soit en 10 chèques encaissables au début de chaque mois.

Le coût en est identique si la formation fait l'objet d'une prise en charge.

Chaque participant.e à la formation sera également adhérent.e à l'Association SPIRALE, soit 35,00€ par an.

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Les demandes d'inscriptions peuvent être effectuées dès maintenant, par lettre ou courrier électronique exprimant les motivations et justifiant d'une pratique antérieure, auprès de l'un des professeurs.

L'inscription sera effective après un entretien personnel accordé soit en juin, soit à la rentrée.

L'inscription implique la participation aux deux années de formation.

Pour toutes précisions que vous pourriez souhaiter, n'hésitez pas à nous contacter :

Dominique Paugam

dpaugam3561@gmail.com

Tél : 06 60 33 38 09

Catherine Beddok

cbeddok@gmail.com

Tél : 06 77 84 87 27