

## Programme

### Initiation à la relaxation type training autogène de Schultz

#### Jour 1 :

- Matin** Accueil des participants. Mode d'exercice ? Motivations ?  
Qu'est-ce que le stress ?  
L'orthosympathique et le parasympathique.  
La plasticité cérébrale.  
Buts et indications de la relaxation  
Différentes techniques de relaxation  
**Pratique Jacobson et Wintrebert**  
Présentation du training autogène de Schultz (TAS)  
L'installation
- Après-midi** TAS. Généralités.  
Soupirs. Image. Tour Du Propriétaire  
Pratique induite Soupirs, image, tour du propriétaire.  
Bilan du patient  
Carnet De Bord  
Lourd = 1° Expérience  
**Pratique TAS libre : Image, TP, Lourd bras dt. Bilan. Carnet de bord.**  
**Entretien individuel fait par l'animateur.**

#### Jour 2

- Matin** L' « Entretien »  
**Entretien verbal 2 par 2 ou par stagiaires de la séance faite à la maison.**  
Réveil = Reprise (Schultz)  
Chaleur = 2° Expérience  
**Pratique avec la Lourdeur partout + Chaleur + Reprise.**  
**Entretiens individuels par stagiaires**
- Après-midi** Crise du Lourd  
Battements Cœur. 3° expérience  
**Pratique avec Cœur**  
**Entretiens.**  
Respiration. 4° Expérience  
**Pratique avec Respiration 1° partie**  
**Entretiens**

## Cercle d'Etudes Vendée – Atlantique de Kinésithérapie

Déclaration d'activité enregistrée sous le N° 52 85 01087 85 auprès du Préfet de Région des Pays de la Loire.

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

---

### Jour 3

Matin

#### Entretiens

Abdomen. 5° Expérience

#### Pratique : + Abdomen

Mini-Séances

#### Pratique mini-séances

Visage. Bouche. Gorge.

Après-midi

#### Pratique : + Visage

Formule Intentionnelle, Visualisation.

Exercices complémentaires

Processus de transformation en 7 étapes.

Mise en place d'un apprentissage de relaxation.

Différentes façons de pratiquer.