

Cycle Bien être et santé – Apprendre l'auto-relaxation

Devis d'intervention N° 16-2019 du 22/05/2019

Objet animation des ateliers	cf contenu de stage	
Durée de chaque séance	1h30 de 17h30 à 19h	
Dates	Vendredi 27/09/2019 Vendredi 04/10/2019 Vendredi 11/10/2019 Vendredi 18/10/2019	Vendredi 08/11/2019 Vendredi 15/11/2019 Vendredi 22/11/2019
Lieu	Centre Alfred-de-Vigny, 24 Avenue du Lycée, 78960 Voisins-le-Bretonneux	
Nombre de participants	15 à 20 personnes maximum (EN FONCTION DE LA TAILLE DE LA SALLE)	
Tarif forfaitaire par intervention	130 euros « TVA non applicable, article 293 B du CGI »	
Nombre d'interventions	7 séances	
Tarif forfaitaire pour le stage	910 euros « TVA non applicable, article 293 B du CGI »	
Règlement	Sur présentation de la facture mensuelle dernière intervention mensuelle	

Conditions de vente et d'annulation

Tarifs

Les tarifs sont valables uniquement pour la signature globale du devis soit : 7 animations (tarifs valables jusqu'au 25/09/2019), pour une durée d'intervention inférieure un nouveau devis sera établi.

Règlement

Règlement mensuel par virement.

Présentation de la Note d'honoraire au 1er journée d'intervention du mois, règlement par chèque à la dernière journée d'intervention du mois.

Annulations ou report des séances par l'institution ou les participants

La journée d'intervention pourra être annulée par l'institution au plus tard 5 jours (ouvrables) avant la date de la séance. Cette annulation fera l'objet d'un avoir sur la facture suivante.

La journée d'intervention pourra être reportée par l'institution au plus tard 3 jours (ouvrables) avant la date de la séance elle sera repositionnée en fonction des disponibilités de l'animatrice durant le mois en cours uniquement.

Passé le délais de 3 jours ouvrables la séance ne sera ni remboursée ni déplacée.

Toute suspension partielle ou totale du contrat par l'institution donnera lieu à un préavis de 3 séances et fera l'objet d'une facture compensatoire correspondant à 50% du coût des cours annulés.

Annulation des séances par l'intervenant

L'intervention pourra être reportée par l'intervenante au plus tard 3 jours (ouvrables) avant la date de la séance elle sera repositionnée en fonction des disponibilités de l'animatrice et des participants durant le mois en cours.

L'intervenante se réserve le droit de transmettre l'animation d'une ou de plusieurs séances à un autre intervenant dans les mêmes conditions aux mêmes horaires sans que cela ne modifie le contrat et ne donne droit à contre partie.

Toute suspension partielle ou totale du contrat par l'intervenante donnera lieu à un préavis de 3 séances.

Frédérique Lesage

Date & Signature
Précédée de la mention « Bon pour accord »

Association LE SAGE

Association Loi 1901 siren n° 450 819 149

11a, Route des Châteaux 78770 Autouillet – 06 23 01 14 70 – association@le-sage.fr

Cycle Bien-être et Santé : « Apprendre à s'Auto-Relaxer »

Objectif

- Apprendre et s'entraîner aux différentes techniques d'Auto-relaxation.
- Choisir celles qui conviennent le mieux : à ma personnalité, au temps dont je dispose, à la situation que je vis, à mes goûts personnels.
- Intégrer ces pratiques à ma vie quotidienne :

Comment

1. En comprenant les fondements physiologiques de chaque méthode,
2. En ayant le feedback des exercices que j'ai effectué.
3. En intégrant les outils sur un mode automatique afin de les utiliser en exposition au stress.

Techniques abordées dans le cycle

Sophro-Relaxation

Relaxation musculaire (Jacobson)

Auto-hypnose

Training autogène de Shultz

Méditation de pleine conscience

(Mindfulness)

Imagerie et les visualisations

BiofeedBack de Cohérence cardiaque

Programme d'apprentissage

Séquence 1 : Présentation du programme - Les premiers pas : La respiration

Séquence 2 : La respiration contrôlée et la Cohérence cardiaque

Séquence 3 : Bases de la relaxation musculaire - Principe de la relaxation musculaire rapide - Induction par auto suggestion.

Séquence 4 : La méditation de pleine conscience

Séquence 5 : Exercices flash, auto induction et utilisation des outils

Séquence 6 : Principe des visualisations et de l'entraînement mental

Séquence 7 : Bilan et auto-évaluation du cycle – exploration des applications concrètes

Méthodologie

Coaching orienté solution : Quel objectif je souhaite atteindre en pratiquant la relaxation ? Un calibrage de la progression individuelle est effectué en début de chaque séance.

Pratique renforcée (3 à 5 relaxations par séance) et feed Back de groupe.

Programme d'exercices personnel: Un programme est proposé après chaque séance et un débriefing est fait la semaine suivante.

Support de relaxation : les enregistrements des exercices menés pendant l'atelier sont proposés pour l'entraînement individuel.

Matériel à prévoir

Tenue souple

Tapis de sol.

Couverture polaire

Coussin

Durée :

Cycle de 7 séances de 1h30

