



ELANSOL

Conseil RH et Formation

OFFRE DE FORMATION

Formation de Relaxologue Formations d'approfondissement

**La convergence de 2 mondes :
Les Ressources Humaines
Le développement personnel & l'engagement relationnel
www.elansol.fr**

ELANSOL

Siège social : 6 rue des Ormes – 91280 St Pierre du Perray – Tél. : 06.15.24.79.36 - www.elansol.fr - Email : elansol@orange.fr
EURL au capital de 2.000 € - SIRET : 534 517 222 00012 – N° formation continue 11 91 06868 91

I. Présentation de Solange CHAMPION

Relaxologue depuis 1996, forte d'une double formation en Ressources Humaines et Sciences Politiques, complétée par celle de Relaxologue, **Solange CHAMPION** accompagne chacun vers l'écoute et la connaissance de soi, l'expression de son talent et le mieux vivre au quotidien, par le biais de différentes techniques psychocorporelles, issues de traditions orientales et occidentales.

Le Bien Être se vit dans l'accueil et le respect de Soi, de ses fragilités, dans sa vie de tous les jours, dans ses relations et dans l'exercice de sa profession. C'est la raison pour laquelle, au fil de sa pratique, elle a étendu ses activités au monde du travail, proposant des formations en communication et développement personnel et également des accompagnements en gestion de carrière.

2. Formation en Relaxologie

2.1. Formation de Relaxologues (réf à la *Fédération Internationale de Relaxologie*)

Depuis une quinzaine d'années, Solange CHAMPION propose une formation diplômante au métier de Relaxologue et s'engage dans l'accompagnement de ses élèves dans leur pratique professionnelle.

Objectifs de la formation

Se former au métier de Relaxologue, capable de mener une activité légitime de la profession,
Apprendre, expérimenter et intégrer les différentes approches de la relaxation et des méthodes de gestion de stress,

Appliquer les techniques de relaxation à son domaine d'activité professionnelle,

Utiliser les outils dans le cadre d'une démarche de développement personnel,

Dynamiser ses aptitudes et qualités d'écoute dans une démarche d'accompagnement,

Pratiquer régulièrement les techniques proposées, dans son quotidien,

Effectuer des travaux de recherche et approfondir ses connaissances.

Déroulement de la formation

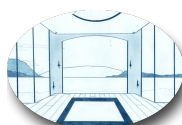
1. Une **formation théorique** et expérimentation, sur 2 ans, comprend :

- 15 modules de 2 jours,
- 15 dossiers d'expérimentation,
- Pratique régulière, fiches de lecture, travaux de recherche,

Et se termine par l'obtention d'un **certificat de compétence en Relaxologie**, à l'issue des cours et après avoir réussi les différents contrôles.

2. A l'issue de ces modules et au cours des **6 mois suivants**, la **rédaction d'un mémoire** vous est demandée sur un thème défini ensemble, ainsi qu'une **pratique professionnelle**. La soutenance du mémoire de fin de cycle a lieu après six mois de pratique professionnelle.

3. La **formation complète de Relaxologue** se termine par l'obtention d'un **Certificat International de Relaxologie**, après avoir passé avec succès les différentes étapes.



ELANSOL

Siège social : 6 rue des Ormes – 91280 St Pierre du Perray – Tél. : 06.15.24.79.36 - www.elansol.fr - Email : elansol@orange.fr
EURL au capital de 2.000 € - SIRET : 534 517 222 00012 – N° formation continue 11 91 06868 91

Organisation de la formation

575h sur 2 ans et ½, comprenant :

- 15 modules de 2 jours, 8/ la 1^{ère} année et 7/ la 2^{ème} année, soit 15 X 16h = **240h**
- 3h minimum de pratique par semaine, soit 15 X 12h = **180h**
- 8h travail de recherche et élaboration du dossier d'expérimentation, soit 15 X 8h = **120h**
- Analyse de la pratique, durant 6 mois, à l'issue du cursus de 2 ans, soit 6 X 5h = **30h**
- Contrôles/examens écrits = 3h et soutenance mémoire en fin de cycle = 2h, soit = **5h**

Total = **575h**

Module « Installation » de 2 jours, en option, comprenant le marketing, la communication, l'exercice de la profession et les aspects juridiques, administratifs et comptables,
Soit 2 X 8h = **16h**

La **formation théorique** et expérimentation, sur 2 ans, comprend :

- 15 modules de 2 jours,
- 15 dossiers d'expérimentation,
- Pratique régulière, fiches de lecture, travaux de recherche,

Et se termine par l'obtention d'un **certificat de compétence en relaxologie**, à l'issue des cours et après avoir réussi les différents contrôles.

A l'issue de ces modules et au cours des **6 mois suivants**, la **rédaction d'un mémoire** vous est demandée sur un thème défini ensemble, ainsi qu'une **pratique professionnelle**. La soutenance du mémoire de fin de cycle a lieu après six mois de pratique professionnelle.

La **formation complète de Relaxologue** se termine par l'obtention d'un **Certificat International de Relaxologie***, après avoir passé avec succès les différentes étapes.

**Ref : Règlement intérieur de la Fédération Internationale de Relaxologie*

Article 22. Pour prétendre au Certificat International de Relaxologie délivré par la F.I.R., l'adhérent doit justifier d'un minimum de 300 heures de formations aux techniques de relaxation.

Article 23. L'attribution du C.I.R. s'effectue, en principal, sur proposition d'une Ecole agréée F.I.R. seule habilitée à délivrer ce diplôme à ses anciens stagiaires.

Validation du diplôme

- Présence, participation et implication à tous les modules
- Réalisation de tous les D. E. (dossiers d'expérimentations) et fiches de lecture
- Réussite des contrôles continus
- Rédaction et soutenance du mémoire de fin de cycle
- Analyse et rédaction de prises en charge, lors des 6 mois de pratique professionnelle

Contenu de la formation

Approches corporelles

- Yoga d'énergie de Roger Clerc
- Yoga Nidra
- Pratique respiratoire et travail sur le souffle

ELANSOL

Siège social : 6 rue des Ormes – 91280 St Pierre du Perray – Tél. : 06.15.24.79.36 - www.elansol.fr - Email : elansol@orange.fr
EURL au capital de 2.000 € - SIRET : 534 517 222 00012 – N° formation continue 11 91 06868 91

Approches énergétiques

- Découverte de la polarité énergétique et les régimes de santé
- Introduction des traditions taïstes et ayurvédiques

Approches psycho-corporelles et psycho-sensorielles

- Pédagogie du Dr Vittoz
- Training autogène de Schultz
- Méthode Jacobson
- Sophrologie

Approches comportementales et relationnelles

- Fondamentaux de la communication
- Analyse transactionnelle
- Pédagogie des 4 cerveaux et préférences cérébrales
- Communication Non Violente

Travail en mémoires corporelles et en psycho-généalogie

- Cycles de vie : identification des schémas répétitifs
- Maux et mots du corps : initiation au décodage corporel
- Dialogue intérieur
- Symbolisme en relaxation

Stress et Risques Psychosociaux en Entreprises

- Définition des risques psychosociaux
- Méthodes d'audit des Risques Psychosociaux
- Actions correctives et préventives

Approches artistiques

- Technique du mandala (outil de concentration et de développement personnel)
- Le dessin et la peinture (écoute sensorielle et expression de soi)
- La danse (naissance du mouvement en soi et expression de soi)
- Les contes et les ateliers d'écriture

Application et intégration des outils de relaxation

- Dans l'accompagnement de l'enfant et l'adolescent
- Dans la gestion du sommeil
- Dans la confiance en soi et l'estime de soi
- Dans la préparation aux examens
- Dans la préparation aux entretiens de sélection
- Dans la préparation aux compétitions sportives
- Dans la préparation à l'accouchement
- Dans le travail sur la mémoire et la concentration

Accompagnement dans la pratique professionnelle

- Études de cas pratiques, mises en situation et analyse de la pratique
- Élaboration d'une séance (en individuel et collectif)
- Anamnèse et identification des objectifs de travail
- Déontologie et éthique

ELANSOL

Inscription

Les places étant limitées, afin que chacun puisse bénéficier d'un enseignement ciblé, les dossiers complets sont traités en priorité.

Un entretien de présentation est proposé avant toute inscription.

A l'issue de cette entrevue, un dossier est à renvoyer, comprenant :

- une lettre de motivation exprimant les principales démarches qui vous ont conduite à participer à cette formation,
- un Curriculum Vitae, muni d'une photographie,
- la photocopie de votre carte d'identité.

L'annulation d'une inscription ne pourra être acceptée que si elle intervient un mois avant le début de la formation, par lettre recommandée.

Calendrier

8 modules de 2j étalés sur 2013/2014 et 7 modules de 2j étalés sur 2014/2015

2.2. Formations d'approfondissement

Des formations d'approfondissement, sur les thèmes de la relaxation et la psycho-généalogie, la relaxation et l'art-thérapie, la relaxation et l'enfant, la relaxation et la gestion de la relation-communication, sont proposées aux **professionnels de l'accompagnement**.



FORMATION DE RELAXOLOGUE ET RELATION D'AIDE PAR LE TOUCHER

Objectifs de la formation

Apprentissage de différentes techniques de massage,
Travail personnel,
Expérimentation.

Organisation de la formation

3 modules de 3 jours,
Évaluation de la pratique à chaque rencontre et contrôle des acquis,
La formation se termine par 6 mois de pratique professionnelle (à effectuer dans les 6 mois),
ponctuée par la rédaction d'un mémoire.

ELANSOL

Siège social : 6 rue des Ormes – 91280 St Pierre du Perray – Tél. : 06.15.24.79.36 - www.elansol.fr - Email : elansol@orange.fr
EURL au capital de 2.000 € - SIRET : 534 517 222 00012 – N° formation continue 11 91 06868 91

Programme de la formation

Pédagogie

Alternance des théories, pratiques, analyses,
Dossier d'expérimentation et fiches de lecture,
Pratique régulière de la relaxation.



Méthode

Temps d'apprentissage,
Temps d'expérimentation,
Temps d'échange sur le vécu du participant.

Chacun est un acteur important dans la formation. Il a un temps d'utilisation et d'intégration des outils proposés entre chaque module.

Contenu

Intégration des techniques de massages (Do In, Shiatsu, réflexologie plantaire, massages métamorphiques, polarité énergétique, massage enveloppant, massages aux huiles essentielles, massages aux pierres chaudes, relaxation coréenne...)

Techniques d'écoute de soi, de centrage et d'ouverture,

Relation à l'autre et approches spécifiques (massages bébés, personnes âgées...)

Initiation à l'aromathérapie.

Un entretien de présentation vous est proposé avant toute inscription

ELANSOL

Siège social : 6 rue des Ormes – 91280 St Pierre du Perray – Tél. : 06.15.24.79.36 - www.elansol.fr - Email : elansol@orange.fr
EURL au capital de 2.000 € - SIRET : 534 517 222 00012 – N° formation continue 11 91 06868 91

FORMATION MEMOIRE & RELAXATION

Objectifs de la formation

- Apprentissage de différentes méthodes de relaxation, visant à dépasser les blocages et faciliter l'apprentissage
- Approche des méthodes d'art-thérapie
- Application des techniques de relaxation en stimulation de la mémoire
- Utilisation des outils dans le cadre d'une démarche pédagogique d'apprentissage
- Connaissance et évolution de soi

Organisation de la formation

- 3 modules de 2 jours
- Évaluation de la pratique à chaque rencontre et contrôle des acquis
- Expérimentation des outils
- Travail personnel

Programme de la formation

Pédagogie

Alternance des théories, pratiques, analyses et échanges

Méthode

Temps d'apprentissage

Temps d'expérimentation

Temps d'échange et d'analyse sur le vécu du participant

Chacun est un acteur important dans la formation.



Contenu

Module 1 :

Initiation et application des outils de relaxation, stimulant l'apprentissage et la mémoire (méthode Vittoz, kinésiologie éducative...)

Intégration des différents outils pédagogiques relatifs à la dynamisation de la mémoire (schéma corporel et dessin), visant à comprendre les difficultés/freins ainsi qu'à les accompagner dans un training de stimulation.

Module 2 :

Application des techniques psychocorporelles pour l'animation et la dynamisation de groupes (exercices corporels, art thérapies)

Le dessin et la peinture (écoute sensorielle et expression de soi)

La danse (naissance du mouvement en soi et expression de soi)

Module 3 :

Mémoire et concentration (exercices graphiques et psychiques),

Technique du mandala (outil de concentration et de développement personnel), ayant pour objectifs la prise de conscience de son individualité et l'intégration dans un groupe

Les contes et les ateliers d'écriture,

ELANSOL

Siège social : 6 rue des Ormes – 91280 St Pierre du Perray – Tél. : 06.15.24.79.36 - www.elansol.fr - Email : elansol@orange.fr
EURL au capital de 2.000 € - SIRET : 534 517 222 00012 – N° formation continue 11 91 06868 91

Techniques d'écoute, de centrage et d'ouverture,
Expression de soi et outils de communication.

- Principales approches de relaxation : Schultz, Jacobson, sophrologie, méthode du Dr Vittoz...
- Techniques corporelles : Yoga d'énergie de Roger Clerc, Respiration, Yoga Nidra,
- Techniques psycho-corporelles : Dialogue intérieur, Visualisation,
- Symbolisme en relaxation,
- Application et intégration des outils de relaxation chez l'enfant et l'adolescent : méthode du Dr Vittoz, kinésiologie éducative,
- Application des outils de relaxation pour les préparations aux examens et aux compétitions sportives,
- Mémoire et concentration,
- Technique du mandala (outil de concentration et de développement personnel),
- Le dessin et la peinture (écoute sensorielle et expression de soi),
- La danse (naissance du mouvement en soi et expression de soi),
- Les contes et les ateliers d'écriture,
- Études de cas pratiques,
- Élaboration d'une séance (en individuel et collectif).



ELANSOL

Siège social : 6 rue des Ormes – 91280 St Pierre du Perray – Tél. : 06.15.24.79.36 - www.elansol.fr - Email : elansol@orange.fr
EURL au capital de 2.000 € - SIRET : 534 517 222 00012 – N° formation continue 11 91 06868 91

FORMATION COMMUNICATION & C.N.V.

Objectifs de la formation

- Apprentissage de différents modes de communication,
- L'adéquation entre écoute de soi et accueil de l'autre,
- La dynamisation des acteurs et leur adhésion au projet,
- L'harmonisation des relations avec l'environnement et la gestion des émotions,
- L'assertivité,
- Les difficultés de prise de parole en public,
- Utilisation des outils dans le cadre d'une démarche de développement personnel,
- Connaissance et évolution de soi.

Organisation de la formation

- 3 modules de 2 jours
- Évaluation de la pratique à chaque rencontre et contrôle des acquis
- Expérimentation des outils
- Travail personnel

Programme de la formation

Pédagogie

Alternance des théories, pratiques, analyses et échanges

Méthode

Temps d'apprentissage

Temps d'expérimentation

Temps d'échange et d'analyse sur le vécu du participant

Chacun est un acteur important dans la formation. Il a un temps d'utilisation et d'intégration des outils

Contenu

Module 1 :

La communication non violente, gestion des conflits

Module 2 :

La prise de parole en public

Module 3 :

La gestion des émotions

Incluant des études de cas pratiques à chaque module

- Principales approches de communication (écoute active, communication non verbale, questions ouvertes/fermées, reformulation, gestion du silence,...)



ELANSOL

Siège social : 6 rue des Ormes – 91280 St Pierre du Perray – Tél. : 06.15.24.79.36 - www.elansol.fr - Email : elansol@orange.fr
EURL au capital de 2.000 € - SIRET : 534 517 222 00012 – N° formation continue 11 91 06868 91

- Accompagnement : prise en compte/ prise en charge, « victime/bourreau », révélation du « talent »
- Techniques corporelles
- Techniques psychocorporelles de connaissance de soi : dialogue intérieur, mandala (outil de développement personnel),
- Anamnèse, cadre d'intervention, fiches d'analyse,
- Conception d'outils et suivi pédagogique.



ELANSOL

Siège social : 6 rue des Ormes – 91280 St Pierre du Perray – Tél. : 06.15.24.79.36 - www.elansol.fr - Email : elansol@orange.fr
EURL au capital de 2.000 € - SIRET : 534 517 222 00012 – N° formation continue 11 91 06868 91

FORMATION GESTION DU STRESS

Objectifs de la formation

- Apprentissage de différentes méthodes de relaxation
- Travail personnel

Organisation de la formation

- 5 modules de 2 jours
- Évaluation de la pratique à chaque rencontre et contrôle des acquis
- Expérimentation des outils
- Travail personnel

Programme de la formation

Pédagogie

Alternance des théories, pratiques, analyses et échanges

Méthode

Temps d'apprentissage

Temps d'expérimentation

Temps d'échange et d'analyse sur le vécu du participant

Chacun est un acteur important dans la formation. Il a un temps d'utilisation et d'intégration des outils proposés entre chaque module.

Contenu

Module 1 :

Principales approches de relaxation : Schultz, Jacobson, sophrologie, méthode Vittoz...

Module 2 :

Techniques corporelles : Yoga d'énergie de Roger Clerc, Respiration, Yoga Nidra

Module 3:

Techniques psychocorporelles : Dialogue intérieur, Visualisation

Module 4 :

Symbolisme en relaxation et domaines d'application de la relaxation

Module 5 :

Études de cas pratiques, élaboration d'une séance (individuels et collectifs), anamnèse (historique du patient)



ELANSOL

Siège social : 6 rue des Ormes – 91280 St Pierre du Perray – Tél. : 06.15.24.79.36 - www.elansol.fr - Email : elansol@orange.fr
EURL au capital de 2.000 € - SIRET : 534 517 222 00012 – N° formation continue 11 91 06868 91

FORMATION RELAXATION PAR LE MASSAGE

Objectifs de la formation

- Apprentissage des différentes techniques de relation d'aide par le toucher,
- Travail personnel,
- Expérimentation.

Organisation de la formation

- 4 modules de 2 jours
- Évaluation de la pratique à chaque rencontre et contrôle des acquis
- Expérimentation des outils
- Travail personnel

Programme de la formation

Pédagogie

Alternance des théories, pratiques, analyses et échanges



Méthode

Temps d'apprentissage

Temps d'expérimentation

Temps d'échange et d'analyse sur le vécu du participant

Chacun est un acteur important dans la formation. Il a un temps d'utilisation et d'intégration des outils proposés entre chaque module.

Contenu

Module 1 :

Intégration des techniques (polarité énergétique, massage enveloppant, massage aux huiles essentielles, massage aux pierres chaudes, relaxation coréenne...) et initiation à l'aromathérapie

Module 2 :

Hygiène de vie (alimentaires, corporelles...) et biorythmes

Module 3 :

Relation à l'autre et compréhension de l'émotionnel

Module 4 :

Approches spécifiques (massages bébés, personnes âgées...)

ELANSOL

FORMATION RELAXATION CHEZ L'ENFANT

Objectifs de la formation

- Application des différentes méthodes de relaxation chez l'enfant et l'adolescent,
- Expérimentation des outils,
- Travail personnel.

Organisation de la formation

- 4 modules de 2 jours
- Évaluation de la pratique à chaque rencontre et contrôle des acquis
- Expérimentation des outils
- Travail personnel

Programme de la formation

Pédagogie

Alternance des théories, pratiques, analyses et échanges

Méthode

Temps d'apprentissage

Temps d'expérimentation

Temps d'échange et d'analyse sur le vécu du participant

Chacun est un acteur important dans la formation. Il a un temps d'utilisation et d'intégration des outils proposés entre chaque module.



Contenu

Module 1 : Application des outils de relaxation chez l'enfant et l'adolescent (méthode du Dr Vittoz, kinésiologie éducative, yoga...)

Module 2 : Intégration des différentes techniques de relaxation pour l'enfant et l'adolescent (schéma corporel et dessin)

Module 3 : Application des outils de relaxation pour les préparations aux examens et aux compétitions sportives (exercices corporels et estime de soi)

Module 4 : Mémoire et concentration (exercices graphiques et psychiques)

ELANSOL

Siège social : 6 rue des Ormes – 91280 St Pierre du Perray – Tél. : 06.15.24.79.36 - www.elansol.fr - Email : elansol@orange.fr
EURL au capital de 2.000 € - SIRET : 534 517 222 00012 – N° formation continue 11 91 06868 91

FORMATION RELAXATION ET ART THERAPIE

Objectifs de la formation

- Approche des différentes méthodes d'art-thérapie,
- Expérimentation des outils,
- Travail personnel.

Organisation de la formation

- 4 modules de 2 jours
- Évaluation de la pratique à chaque rencontre et contrôle des acquis
- Expérimentation des outils
- Travail personnel

Programme de la formation

Pédagogie

Alternance des théories, pratiques, analyses et échanges

Méthode

Temps d'apprentissage

Temps d'expérimentation

Temps d'échange et d'analyse sur le vécu du participant

Chacun est un acteur important dans la formation. Il a un temps d'utilisation et d'intégration des outils proposés entre chaque module.

Contenu

Techniques d'écoute de soi, de centrage et d'ouverture,
Relation entre expression de soi et moyen d communication.

Module 1 : Technique du mandala (outil de concentration et de développement personnel)

Module 2 : Le dessin et la peinture (écoute sensorielle et expression de soi)

Module 3 : La danse (naissance du mouvement en soi et expression de soi)

Module 4 : Les contes et les ateliers d'écriture



ELANSOL

Siège social : 6 rue des Ormes – 91280 St Pierre du Perray – Tél. : 06.15.24.79.36 - www.elansol.fr - Email : elansol@orange.fr
EURL au capital de 2.000 € - SIRET : 534 517 222 00012 – N° formation continue 11 91 06868 91

FORMATION RELAXATION ET PSYCHO-GENEALOGIE

Objectifs de la formation

- Intégration des cycles de vie et de l'arbre généalogique,
- Expérimentation des outils,
- Travail personnel.

Organisation de la formation

- 4 modules de 2 jours
- Évaluation de la pratique à chaque rencontre et contrôle des acquis
- Expérimentation des outils
- Travail personnel

Programme de la formation

Pédagogie

Alternance des théories, pratiques, analyses et échanges

Méthode

Temps d'apprentissage

Temps d'expérimentation

Temps d'échange et d'analyse sur le vécu du participant

Chacun est un acteur important dans la formation. Il a un temps d'utilisation et d'intégration des outils proposés entre chaque module.

Contenu

Module 1 : Cycles de vie et identification des schémas répétitifs, technique de la grille personnelle

Module 2 : Mémoires corporelles et arbre généalogique, tissage des liens familiaux

Module 3 : Relaxation et résonance émotionnelle, relaxation et résonance corporelle

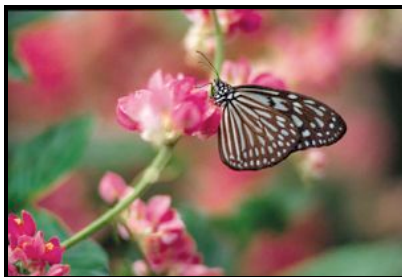
Module 4 : Symbolisme des prénoms



ELANSOL

Siège social : 6 rue des Ormes – 91280 St Pierre du Perray – Tél. : 06.15.24.79.36 - www.elansol.fr - Email : elansol@orange.fr
EURL au capital de 2.000 € - SIRET : 534 517 222 00012 – N° formation continue 11 91 06868 91

3. Présentation du Cabinet de Relaxologie



3.1. Des séances individuelles(approche holistique et pluridisciplinaire)

Plus de quinze années de recherches et d'expérience lui permettent de proposer sa méthode Elansol©, qui offre une palette variée d'exercices facilement réalisables, dans un monde stressant et/ou exigeant. Elansol© a puisé dans différentes disciplines, orientales ou occidentales, ancestrales ou novatrices, des outils qui ont été adoptés pour leur efficacité et adaptés pour une meilleure application quotidienne, dans le respect du rythme des saisons.

3.2. Des ateliers et séminaires collectifs

Mid-Week « Pure Détente »

Vous ressentez le besoin de faire une pause dans votre vie trépidante, afin de vous recentrer sur vous-même et de vous détendre ? Je vous propose une bulle de bonheur de 4 jours et 3 nuits dans un cadre original.

Cette formule « **MID-WEEK PURE DETENTE** » vous offre l'opportunité de vous régénérer, corps et esprit, de prendre un temps pour être à l'écoute de vous-même et de prendre un nouvel élan.



Le lieu du séminaire l'Ecolodge **Instants d'Absolu**, résonne comme une invitation au voyage intérieur et invite à vivre le luxe des Grands Espaces. Un jardin potager et une nature généreuse offrent au chef Sébastien les moyens d'exprimer sa délicatesse et son ingéniosité dans la confection de mets délicieux.

Le **stage de relaxation** comprend des séances de méditation, pratique du souffle, exercices corporels issus du yoga et de relaxation. Les bienfaits du Spa permettent enfin, de se détendre et d'achever de dénouer vos tensions.

ELANSOL

Siège social : 6 rue des Ormes – 91280 St Pierre du Perray – Tél. : 06.15.24.79.36 - www.elansol.fr - Email : elansol@orange.fr
EURL au capital de 2.000 € - SIRET : 534 517 222 00012 – N° formation continue 11 91 06868 91

Stages sur une semaine

Stages d'une semaine, visant à devenir le créateur de sa vie, en prenant la pleine mesure de sa propre dimension, véritable odyssée de développement personnel et de révélation de Soi.

Elan de Soi

Une semaine alliant détente-relaxation et développement personnel, dans les domaines de la confiance en soi, l'assertivité et le processus relationnel (communication-CNV)

La Joie créatrice

Une semaine de **détente-relaxation** et cheminement personnel au travers d'une approche basée sur l'**art thérapie**

La Transformation

Une semaine d'**écoute de Soi et de développement personnel**, pour identifier ses comportements nocifs puis de transformer ceux-ci par un travail de résilience.

La Co-Naissance

Une semaine de détente pour se connaître, par une **écoute sensorielle**.

4. Présentation d'Elansol - Cabinet conseil en RH



Cabinet créé par Solange CHAMPION dans le but d'accompagner l'Entreprise et ses salariés, Elansol offre une **double expertise en Ressources Humaines/Sciences Politiques et Développement Personnel**, dans une dynamique relationnelle appliquée au monde du travail ; il propose de l'accompagner dans les pôles suivants :

Cabinet de Gestion de carrière,

depuis l'orientation universitaire en passant par la recherche d'emploi, l'évolution de carrière, le bilan de compétences, bilan de carrière, bilan professionnel, la réorientation professionnelle ou encore le coaching,

Organisme de formation,

dispensant des actions éligibles au DIF, dans les domaines du Management, de l'Efficacité professionnelle, de la Gestion de conflits, de la Communication et du Développement personnel,

Cabinet spécialisé dans les Risques Psychosociaux,

de l'Audit à la mise en place d'actions préventives et correctives et la formation aux Risques Psychosociaux.

ELANSOL

Siège social : 6 rue des Ormes – 91280 St Pierre du Perray – Tél. : 06.15.24.79.36 - www.elansol.fr - Email : elansol@orange.fr
EURL au capital de 2.000 € - SIRET : 534 517 222 00012 – N° formation continue 11 91 06868 91

5. Présentation générale des Relaxations guidées

Ces Relaxations guidées sont conçues sur la base d'un dialogue entre Solange Champion, relaxologue, et Ju'L, créatrice de compositions musicales. L'une et l'autre jouent de leur phrasé, pour vous proposer cet Elan vers Soi, dans l'intime de Soi. Les relaxations sont structurées sur le modèle Yoga Nidra comprenant la détente du corps, du souffle et du mental, suivi du Sankalpa (ou pensée positive) et du retour à l'éveil, suggéré par une écoute sensorielle. Elles opèrent sur les différents plans du physique, de l'émotionnel et du mental.

ELANSOL© I « Au fil du temps »

Sommeil en vagues vous prépare à l'endormissement, harmonise votre horloge interne et régule votre sommeil, dans le respect du rythme du soir, de l'hiver...

Eveil en somme vous installe dans l'énergie du matin, le printemps de cette belle journée qui s'offre à vous... Nourrir votre corps et chacun de vos centres énergétiques de la vibration colorée qui lui correspond.

Au fil des saisons vous invite corps et esprit, à suivre le rythme des saisons, facilitant ainsi le lâcher prise, accompagnant le changement sous toutes ses formes (deuil, divorce, déménagement, licenciement...) et favorisant l'harmonisation.



Sur I. Tunes : <https://itunes.apple.com/fr/album/au-fil-des-saisons/id609711551?i=609711556>

ELANSOL© II « Equi'Libre »

Invitation au lâcher prise vous installe dans la posture « juste » (en Shavasana-allongé), pour une bonne relaxation et vous offre un voyage dans votre corps en effectuant une rotation de la conscience et en mobilisant les Indryas (organes des sens). S'inspirant de l'énergie de l'hiver, elle ouvre les portes de votre espace intérieur.

Estime de Soi vous propose un auto-massage, en prenant conscience des qualités et fonctions de votre peau, stimulant la circulation énergétique. Elle favorise, par son Sankalpa (pensée positive), l'estime et l'épanouissement de soi, à l'instar du rayonnement d'un bel été.

Confiance en Soi participe, dans ce voyage intérieur, à la réconciliation et au dialogue intérieur. Elle invite à l'écoute et à l'accueil de sa polarité-dualité, sans jugement, et fortifie l'axe de la confiance en soi, symbolisé dans le corps, par la colonne vertébrale. Cette rencontre avec Soi puise toute son énergie dans la « maturation » de l'automne.

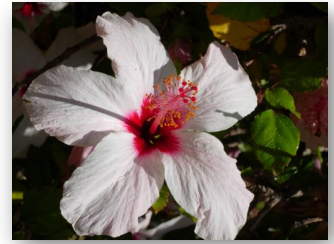
ELANSOL

Siège social : 6 rue des Ormes – 91280 St Pierre du Perray – Tél. : 06.15.24.79.36 - www.elansol.fr - Email : elansol@orange.fr
EURL au capital de 2.000 € - SIRET : 534 517 222 00012 – N° formation continue 11 91 06868 91

6. Les bienfaits de la Relaxation

Plan physique et corporel

La relaxation conduit à une [détente musculaire](#), amène au lâcher prise et favorise la gestion de la douleur (maux de dos, tendinites, névralgies...). Elle développe la connaissance des réactions corporelles, améliore l'[équilibre](#) et le [sommeil](#) et régule le fonctionnement des organes internes et la circulation sanguine.



Plan émotionnel

La relaxation développe la présence à soi-même, la [confiance en soi](#), en devenant le témoin de ses émotions pour agir plus efficacement sur celles-ci, améliorer son intelligence émotionnelle et dédramatiser toute situation ([prise de décision](#), affirmation de soi, [gestion des émotions](#), ...).

Plan fonctionnel

Les différents troubles rencontrés ([migraine](#), [maux de ventre](#), [oppressions](#),...) sont accentués par un état émotionnel plus ou moins conscient. La relaxation respecte les lois de la circulation des énergies utilisées en médecine chinoise et ayurvédique ; en ce sens, elle pose les [bases d'hygiène de vie](#).

Plan relationnel

La relaxation développe l'[autonomie](#) et propose des outils d'indépendance pour mieux se comprendre et instaurer une [relation « vraie »](#) avec les autres : accueillir ce que je suis et ce qu'est l'Autre, communiquer, échanger sans jugement (relation à l'autre, [communication non violente CNV](#),...)

Plan intellectuel

La relaxation amène à se libérer des schémas, pensées obsessionnelles et développe la [mémoire](#), la [concentration](#) et l'[ouverture intellectuelle](#). Elle permet de prendre conscience de ses freins et offre tout un panel d'outils visant à les éliminer, afin de vivre toute expérience (même douloureuse) comme une étape de sa propre évolution et la prise de conscience qu'elle engendre. Il s'agit d'une démarche de « [résilience](#) » visant à traverser une épreuve et à rebondir.

ELANSOL

CODE DE DEONTOLOGIE REGISSANT LA PROFESSION DE RELAXOLOGUE

TITRE I : EXERCICE DE LA PROFESSION.

Il est demandé au Relaxologue exerçant professionnellement les critères suivants :

- 1 - Le secret professionnel, vis-à-vis du consultant et du contenu de l'entretien.
- 2 - La compétence et la connaissance approfondie des techniques de relaxation dans sa spécialité.
- 3 - Un sens moral élevé et le respect de la personnalité du consultant.
- 4 - Le respect du contrat passé tacitement entre le relaxologue et le consultant.
- 5 - De manifester un esprit d'amicale collaboration entre praticiens qu'elle que soit leur obédience.
- 6 - La tolérance à l'égard de tout courant ou école en bannissant tout esprit de polémique.
- 7 - Se limiter à son domaine de compétence.

TITRE 2 : LES INTERDITS;

- 1 - Ne jamais interrompre un traitement médical si l'on n'est pas médecin soi-même.
- 2 - Ne jamais prescrire aucun traitement médicamenteux.
- 3 - N'intervenir dans aucune maladie sans s'être assuré le concours d'un médecin qui sera seul juge de l'opportunité d'une prise en charge par un relaxologue.

Ce Code de Déontologie a été établi lors d'une Commission Nationale à Tours en 1989. Cette Commission comprenait des médecins, psychiatres, psychologues, psychomotriciens, kinésithérapeutes, relaxologues, sophrologues et responsables d'Ecoles de formation de relaxologues.

ELANSOL

Siège social : 6 rue des Ormes – 91280 St Pierre du Perray – Tél. : 06.15.24.79.36 - www.elansol.fr - Email : elansol@orange.fr
EURL au capital de 2.000 € - SIRET : 534 517 222 00012 – N° formation continue 11 91 06868 91