



Stéphanie REY

Salle de Relaxation
Centre Sportif Jean Talbot

OBJECTIFS DU COURS

La relaxation est un moyen préventif ou curatif à la portée de tous. C'est la pratique régulière d'une méthode, basée sur la respiration calme et le relâchement musculaire, destinée à faire baisser la tension physique, et donc la tension psychique qui lui est souvent associée. Cette méthode se caractérise par une décontraction mentale et musculaire, obtenue par des exercices visant à prendre conscience de son corps et de ses pensées, pour atteindre ensuite la restructuration de l'individu. Elle vise une diminution du stress, la gestion de nos émotions, et génère « une diminution du niveau d'alerte, de la fréquence cardiaque et respiratoire, et de la tension artérielle »

CONTENUS DU COURS

Nous développerons plus particulièrement les méthodes de référence : le Training autogène de Schultz, la relaxation progressive de Jacobson et d'autres étant le plus souvent une adaptation de ces dernières...

Les différents types de respiration : dynamique debout et allongée, auto-massage ou « Do In », introduction à la Sophrologie, initiation au Pranayama, l'imagerie mentale et visuelle et enfin l'initiation à la méditation.