

Module 9 : Les fondamentaux de la relaxation

Durée : 14h

Tarif : 280 euros

Pré requis & public visé

Toute personne souhaitant devenir professeur de danse et de relaxation auprès de différents publics (enfants, adultes, seniors). Un entretien avec un professeur du centre et un certificat médical de non contre indication à la pratique d'activités sportives sont requis.

Objectifs

- Ecrire une séance de relaxation guidée
- Diriger une séance de relaxation guidée
- Décliner les façon de construire sa séance

Programme & contenu

- Méditation guidée
- Diverses techniques et culture
- Pleine conscience
- Mantra
- Sophrologie
- Développement personnel



Evaluations & modalités

A la fin de chaque module une mise en situation et / ou un QCM auront lieu afin de valider vos compétences.



contact@persenota.com / 06 64 32 02 90