

## « RELAXATION JAPONAISE »

### FORMATRICE :

Madame **Adèle SAMARY**, Psychomotricienne en psychiatrie adulte.

15 ans dans les différentes structures d'un même pôle : intra hospitalier, hôpital de jour, CATTP, CMP et 4 ans dans un service intersectoriel de soins et de resocialisation en intra-hospitalier.

### PUBLIC ET PRÉREQUIS :

Psychomotriciens, soignants, personnels du médico-social, aucun autre prérequis nécessaire.

### PRÉSENTATION :

Après une plongée dans le Japon des années 1970 et le contexte de son émergence, nous expérimentons cette méthode originale au protocole inchangé : une succession d'étirements, d'ondulations, de vibrations et de pressions en synchronie interactionnelle.

### OBJECTIFS ET COMPÉTENCES VISÉES :

Expérimentation et pratique de la relaxation Japonaise, observation et réflexion clinique autour de la méthode.

### A l'issue de la formation le stagiaire sera capable de :

- Adopter les postures adaptées lors des différentes manipulations
- Réutiliser cette méthode en tout ou en partie
- Connaître les indications et les contre-indications de cette méthode
- Comprendre les spécificités de cette méthode et les mettre à profit du soin.

### CONTENU DE LA FORMATION :

Accueil des stagiaires.

Exposé sur les origines de la méthode.

Mise en disponibilité corporelle.

Apprentissage des différentes séquences de la méthode : expérimentation, pratique et observation.

Pratique de la méthode dans son intégralité.

Retour et observations, discussion et mise en lien avec la clinique.

### MOYENS TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES :

Grande salle suffisamment chauffée avec peu /pas de mobilier.

Tapis de sol avec quelques coussins / couvertures si besoin (1 tapis pour 2 stagiaires minimum).

Équipement audio (enceinte Wi-Fi).

Équipement vidéo (ordinateur).

Articles, photos, vidéos...

**MODALITÉS DE SANCTION ET D'ÉVALUATION DE LA FORMATION :**

A l'issue de la formation :

- Evaluation des connaissances/compétences acquises et restitution des résultats de ces évaluations aux stagiaires.
- Remise d'une attestation de fin de formation.
- Evaluation de la formation par les stagiaires.

**ORGANISATION :**

Cette formation de 7h se déroule sur une journée (9h à 17h) pour un groupe de 8 à 20 participants en fonction des moyens matériels (taille de la salle notamment).

Les modalités d'inscription/contractualisation, délais d'accès et accessibilité aux participants en situation de handicap sont regroupés dans nos conditions générales de vente et d'utilisation disponibles sur notre site internet <https://www.psycapcorps.com>

Merci d'en prendre connaissance avant toute inscription/contractualisation.

Les demandes d'inscription/contractualisation se font directement en ligne via notre site internet ou directement via le lien <https://catalogue.psycapcorps.com>

Vous pouvez joindre la Johanna MARI, coordinatrice des formations et des stagiaires, par mail à l'adresse [formations@psycapcorps.com](mailto:formations@psycapcorps.com)

*Dernière mise à jour le : 13 octobre 2022*