

« RELAXATION JAPONAISE »

FORMATRICE

Madame **Adèle SAMARY**, Psychomotricienne.

Intervenante en institut de formation aux soins infirmiers.

Pratique de la relaxation japonaise dans le cadre thérapeutique de prises en charge individuelles en psychiatrie adulte.

PUBLIC ET PRÉREQUIS

Psychomotriciens, Psychologues, Educateurs, praticiens de santé mentale. Aucun autre prérequis nécessaire.

PRÉSENTATION

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

Puis, à la suite d'un travail analytique, nous nous attèlerons à la création d'un outil vidéo de présentation complète de la méthode.

Enfin, nous proposerons une réflexion sur les étapes permettant d'amener cette médiation dans un projet thérapeutique individuel et d'en défendre la pertinence.

OBJECTIFS ET COMPÉTENCES VISÉES

Expérimentation et pratique de la relaxation Japonaise, observation et réflexion clinique autour de la méthode, création d'un outil de présentation et élaboration d'un projet thérapeutique.

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

- Citer les indications et les contre-indications de cette méthode
- Identifier les spécificités de cette méthode et les mettre à profit du soin
- Adopter les postures adaptées lors des différentes manipulations
- Comprendre les spécificités de cette méthode et les mettre à profit du soin en utilisant cette méthode en tout ou en partie en l'adaptant à la population à laquelle elle est susceptible d'être proposée.
- Présenter la méthode à des personnes non initiées à l'aide de l'outil qui aura été mis au point lors de la formation
- Présenter un projet thérapeutique incluant l'usage de la relaxation Japonaise

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. Mise en lien avec la clinique.

Création d'un outil vidéo de présentation de la méthode.

Conception et présentation d'un projet thérapeutique intégrant la relaxation Japonaise.

MOYENS TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES

Grande salle suffisamment chauffée avec tapis de sol avec coussins et couvertures.

Tout au long des 2 journées, des articles, vidéos et références bibliographiques seront proposés, venant ainsi illustrer et enrichir la pratique.

MODALITÉS DE SANCTION ET D'ÉVALUATION DE LA FORMATION

A l'issue de la formation :

- Évaluation des connaissances/compétences acquises.
- Évaluation de la formation par les stagiaires.

ORGANISATION :

Cette formation de 14h se déroule sur 2 journées (9h à 17h) pour un groupe de 6 à 10 participants.

En 2026 : Le 14 et 15 novembre 2026.

LIEU :

Cabinet de consultation les Colibris – 5 rue de l'Avenir – 93800 EPINAY SUR SEINE (situé face à la gare Epinay Villetaneuse à 10 minutes depuis la Gare du Nord de Paris).

TARIFS :

Prise en charge par l'employeur : 420€*

Prise en charge libéral : 350€* (dont 100€ d'arrhes)

Prise en charge individuel : 240€* (dont 70€ d'arrhes)

*Exonération de TVA – Art.261.4.4°a du CGI

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

Dernière mise à jour le : 23 septembre 2025