

Groupe de relaxation

Vous vous sentez stressé.e, tendu.e, anxieux.se, contracté.e ? Vous avez envie d'une petite pause pour sortir du quotidien et vous détendre ? Venez profiter d'une séance de relaxation !

Qu'est-ce que la relaxation ?

J'en propose deux sortes :

1. **Le training autogène de Shultz** : il s'agit d'un balayage corporel : vous serez amené.e à vous concentrer sur l'écoute des sensations des parties de votre corps, et sur l'induction de sensations agréables, qui vous aideront à vous sentir détendu.e et relâché.e. Cette relaxation peut également s'accompagner d'une visualisation (d'un endroit agréable, par exemple).
2. **La relaxation musculaire progressive de Jacobson** : dans cette relaxation, il vous sera demandé de venir contracter et décontracter des ensembles musculaires de votre corps, sans forcer ni se blesser (ce n'est pas du sport). Les études démontrent que la contraction des muscles permet ensuite d'amener des sensations de détente (ex : chaleur, lourdeur).

Comment se pratique la relaxation ?

Vous serez guidé.e tout au long de la séance (la relaxation en soi dure une trentaine de minutes)

En position assise ou allongée selon votre convenance, les yeux ouverts sur un point fixe face à vous ou fermés

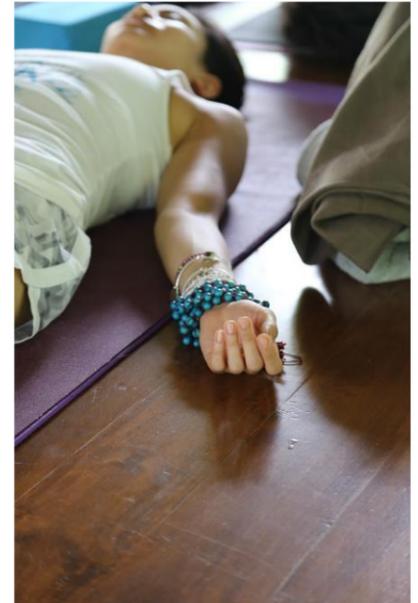
Accompagnement musical ou non, au choix.

Matériel non fournis (tapis, plaid, oreiller), je dispose de chaises sur place pour les personnes souhaitant pratiquer assis.

Objectif : se détendre, prendre un moment pour soi

Déroulement :

- 1) Temps de présentation, installation dans une position agréable, concentration sur soi à l'aide d'un exercice de respiration.
- 2) Séance de relaxation.
- 3) Sortir en douceur de l'exercice, retours du groupe et questions.



Infos pratiques

Où ? 30 Bd du Général
Leclerc 59100 ROUBAIX

Quand ? Mardi 18h-19h ou
19h-20h (durée : 60 min)

Tarif : 15€ la séance ou 60€
les 5 séances

12€ étudiants/sans emploi
(sur justificatif)

Renseignements et contact

Site Internet :

<https://www.coachdeviealexandramadelon.fr/>

Tél : 06.51.19.15.16

Mail :

alexandramadelon.coach@gmail.com

