

## Fiche technique de l'atelier relaxation :



La relaxation est une technique de détente profonde qui permet de relâcher le corps et l'esprit. La détente musculaire et mentale sera induite par une respiration calme et profonde qui permet le repos de l'organisme.

La respiration augmente l'oxygénation du cerveau, développe la conscience corporelle, et réduit le taux de stress. Notre façon de respirer découle directement de nos émotions : sous l'effet du stress, la respiration est courte, rapide et thoracique alors qu'une respiration calme et abdominale procure une détente neuro musculaire.

L'état de relaxation est l'étape précédant l'état hypnoïde que nous connaissons tous, pour le vivre au quotidien à certains moments de la journée.

Trois types d'atelier sont proposés

- ✓ Atelier relaxation centré sur la respiration  
Objectif : Atteindre le lâcher prise par la respiration abdominale
- ✓ Atelier relaxation centré sur le relâchement musculaire  
Objectif : Atteindre le lâcher prise par le relâchement musculaire.
- ✓ Atelier gestion d'une situation stressante  
Objectif : Apprendre à gérer une situation stressante.

### **Séance :**

L'harmonie du lieu et le calme sont privilégiés avant de commencer une séance ; la lumière de la pièce est tamisée et des huiles essentielles de lavande sont diffusées.

La quiétude de l'espace de relaxation sera assurée par un message affiché sur la porte « Atelier de relaxation en cours ».

### **Installation :**

- ✓ L'animateur laisse les participants s'installer sur le tapis de leur choix dans la pièce.
- ✓ Les participants s'installent en position allongée, sans être gênés par la luminosité extérieure filtrante.
- ✓ L'animateur vérifiera l'alignement des différentes parties du corps de chacun des participants ; chacun doit trouver la position non contraignante qui lui convient.

### **Déroulement de l'atelier :**

Au cours de 3 types d'atelier, l'animateur guide la séance étape par étape vers l'apaisement des participants.

### **Fin de l'atelier :**

Toujours allongés sur les tapis, les participants reprennent contact doucement avec l'environnement, la mobilisation se fait tranquillement par des étirements des bâillements jusqu'à l'ouverture complète des yeux.

Chacun reprend la position assise qui lui convient et s'il le souhaite peut partager son vécu, l'animateur accueille les propos.

L'éclairage doux de la salle est mis, et chacun reprend la position debout tranquillement.

La séance se termine par le rangement de la salle et l'aération.

