

<p>FORMATION DES PROFESSEURS DE RELAXATION ACTIVE Selon l'enseignement de Maurice MARTENOT</p>
--

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

La formation a pour objet d'approfondir la connaissance de la relaxation active et de préparer les participants à donner des cours de RELAXATION ACTIVE selon l'enseignement de Maurice MARTENOT (méthode décrite dans le livre cité ci-dessous).

## LE PUBLIC

La formation s'adresse aux personnes qui ont pratiqué la Relaxation Active, méthode Martenot.  
Elle peut également s'adresser à des personnes qui ont expérimenté d'autres pratiques corporelles proches de la Relaxation Active Martenot. Il pourrait être demandé à ces personnes de suivre des cours de Relaxation Active avant de commencer leur formation.

## UNE FORMATION EN DEUX ANS

La formation est organisée sur une période de deux années scolaires :

Elle se déroule un soir par quinzaine, de 18 heures 30 à 21 heures 30, à partir de la mi-septembre, soit au total 17 séances de 3 heures par année scolaire.

Elle a lieu à Versailles, le lieu et le jour restant à confirmer.

Elle inclut la participation à une réunion trimestrielle organisée à Saint Germain en Laye.

## DEROULEMENT DES SEANCES

Nous vous proposons d'organiser chaque séance de la manière suivante :

### 1ere heure :

Un temps d'échanges : concernant la séance précédente (partage du vécu, ressenti, réponses aux questions...)

Analyse théorique de la première partie du livre : elle sera menée chapitre par chapitre au cours de la première année.

Chaque participant se procurera le livre de Maurice Martenot et Christine Saïto :

La Relaxation Active : le corps, expression de l'être  
(Editions le Courrier du livre)

### 2ème heure :

Travail approfondi de plusieurs exercices de la méthode Martenot :  
Les exercices à travailler sont donnés d'une fois sur l'autre et présentés à tour de rôle par chacun des participants.

Dans une deuxième période :  
Chaque participant sera amené à préparer une courte séance de relaxation, et à la présenter au groupe.

### 3ème heure :

Un cours de relaxation est donné en alternance par l'un des formateurs, permettant une intégration plus fine des états de relaxation.

## ÉTAT D'ESPRIT DE LA FORMATION

Il nous paraît essentiel de privilégier

- Le respect de chacun ;
- La confiance réciproque ;
- Le partage du vécu dans un climat d'accueil et de critique constructive.

## PRATIQUE INDIVIDUELLE SOUHAITEE

- Une présence assidue aux soirées de formation est demandée, incluant la participation aux dimanches organisés trimestriellement à Saint Germain en Laye.
- La pratique hebdomadaire d'un cours de Relaxation Active méthode Martenot avec l'un de nos professeurs.
- Un engagement personnel dans une démarche de travail régulier, voire quotidien, qui permettra de s'approprier progressivement la méthode.

## VALIDATION DE LA FORMATION

Au terme des deux années de formation, une attestation est délivrée reconnaissant l'aptitude à enseigner la Relaxation Active, selon la méthode de Maurice Martenot.

Si un participant interrompt la formation avant son terme, il s'engage à ne pas enseigner la méthode.

## LES FORMATEURS

*La formation est assurée* conjointement par deux professeurs présents à chaque cours : Dominique PAUGAM et Catherine BEDDOK, qui s'engagent à l'assurer à partir de 4 participants.

## CALENDRIER DES SEANCES :

Le rythme d'un soir par quinzaine est établi en dehors des vacances scolaires. (cf le calendrier ci-dessous, établi sous réserve de l'obtention des salles).

## CALENDRIER DES SEANCES :

1 <sup>er</sup> trimestre	2eme trimestre	3eme trimestre
À déterminer		

## COUT DE LA FORMATION :

Chaque participant devra s'acquitter de 500 € par trimestre, soit 1500 € par année scolaire; Le règlement s'effectue à chaque rentrée soit en 3 chèques encaissables à chaque début de trimestre, soit en 10 chèques encaissables au début de chaque mois.

Le coût est identique si la formation fait l'objet d'une prise en charge.

En cas d'abandon de formation, aucun remboursement ne pourrait être demandé.

## INSCRIPTION A LA FORMATION

Les demandes d'inscriptions peuvent être effectuées dès maintenant, par lettre ou courrier électronique exprimant les motivations et justifiant d'une pratique antérieure, auprès de l'un des professeurs.

L'inscription sera effective après un entretien personnel accordé soit en juin, soit à la rentrée.

L'inscription implique la participation aux deux années de formation.

Pour toutes précisions que vous pourriez souhaiter, n'hésitez pas à nous contacter :

*Dominique Paugam*

*Tél : 01 30 92 61 82*

*dominique.paugam@dbmail.com*

*Catherine Beddok*

*Tél : 01 30 43 40 18*

*cbeddok@gmail.com*