



3 ruelle du Four

95650 MONTGEROULT - France

Isthme - Formations

ISTHME INFO

n° 5 - Janvier 2011

Profession RELAXOLOGUE ...

La qualité d'être au service de la Relaxation...

En 2011, la **Relaxation Evolutive** fête tranquillement ses **28 ans**.

Au delà du quart de siècle de transmission de pratiques et d'un savoir faire au service de l'être et du mieux être ... à raison de 2 promotions minimum par an cela représente plus de **60 promotions de formations de Relaxologues Evolutifs** à ce jour ... complétées par les **praticiens en Relaxation par le "Massage Bien-Être"** ... les **Sophrologues Certifiés** ... les **praticiens en EFT** ... et les **RelaxoThérapeutes / Somatothérapeutes**

L'évolution de l'école suit clairement son chemin...

L'expression merveilleuse et humaine de l'être, dans l'idée d'une réelle « Relaxation de l'Expression personnelle », se manifeste à présent dans les formations à l'aide de collages, dessins créatifs, mandalas, expression corporelle, travail de la voix et autres médias créateurs ...

Du champ somatique, comportemental et cognitif à la dimension humaniste... La relaxation prenait déjà la suite de son essor... De nouvelles pratiques comme la Cohérence Cardiaque ou la Méditation de Pleine Conscience nous en ont encore prouvé récemment la richesse des apports. Par ailleurs les recherches en Psychologie Transpersonnelle confirment à la fois la richesse de l'accès aux états de conscience modifiés, le potentiel extraordinaire de l'être humain ainsi que la nécessité d'incarner pleinement ces valeurs et cette relaxation de l'Etre dans un quotidien consciemment vécu. Ce dans un monde et une société en pleine recherche de sens...

Les professionnels s'organisent : environ 40 écoles continuent à définir les bases d'un tronc commun de formation en Sophrologie plurielle, et 22 écoles sont regroupées à la FIR autour des critères du **Certificat International de Relaxologie**...

Nous vous souhaitons une **année 2011** emplies de doux enchantements et de magie relaxante ...

Jean Marie

" Le XXème siècle

a vu apparaître deux nouveaux groupes d'explorateurs

Les Astronautes

qui mettent l'être humain au Cœur de l'espace

Les Relaxologues

qui mettent de l'espace au Cœur de l'être humain.... "

" De l'enracinement à la conscience de soi

de la découverte intérieure à l'expérience transpersonnelle....

.... Le XXIème siècle annonce une formidable expansion

de nos pratiques et des qualités humaines de l'être.... "

Notre SITE INTERNET : www.isthme-formations.com

Déjà plus de cinq ans d'existence pour le site d'Isthme et **4200 visites** en moyenne par mois en 2010.

Les nouvelles de l'année : Nous n'avons pas eu beaucoup de temps disponible pour la mise à jour du site...

- ✓ **Installation professionnelle :** Quelques nouvelles informations à votre disposition...
- ✓ **Profession Relaxologue :** Réponses aux questions les plus fréquemment posées ...
- ✓ **Formation à l'E.F.T. (*Emotional Freedom Techniques*):** Tout sur le cursus professionnel !
- ✓ **Page des Liens et Ressources Internet :** La **Zen Radio**, la **Radio Zen** et **Radio Magico** en ligne pour écouter de la musique Relax sur votre station de travail informatique ... **Deezer** pour vous créer une **Relax Playlist** gratuite sur votre Ordi, et des liens pour **télécharger des Relax** et **des Méditations** gratuites + vous trouverez quelques **Vidéos fort intéressantes** à voir en ligne...
- ✓ **Sites des anciens Stagiaires Relaxologues / RelaxoThérapeutes :** sur la Page des Liens...
- ✓ **L'espace " Centre de Relaxation et de Thérapie Humaniste & Transpersonnelle " sera ouvert sur le site courant 2011**
- ✓ ...

Un grand Merci à **Guy Lacroix** pour sa précieuse aide dans la maintenance de notre site.

DVD et CD récemment parus :

CD de Relaxation Evolutive de Bernadette BLIN : 5 CD qui reprennent les fameuses K7 : Ressourcement dans la Nature, Le Chêne Sacré, Les Quatre Eléments, Fontaine d'Amour, les Fluides d'Or et un 6ème : Relaxation guidée pour un Sommeil réparateur

Rendez-vous Végétal de Nathalie Frossard & Nirmala Gustave - Ed Souffle d'Or - 7 douces relaxations Végétales...

DVD : Le Mystère qui est en nous – De nouvelles techniques pour lutter contre le stress, le cancer et les maladies cardiaques – Bien-être et Médecines douces - Ed French Connection films (DVD)

Que Sait-on Vraiment de la réalité !? – Science et Spiritualité (Superbe !) Ed Medula film (DVD) maintenant en Version Française ainsi que la suite : **Dans le Terrier du Lapin** – Jusqu'où oseras-tu aller cette fois ?...

Les Guérisseurs, la foi, la science ! et **Les chemins de la guérison** : 2 films de Jean-Yves Bilien - Ed BigBangBoum films (DVD) - avec de nombreux médecins, guérisseurs et thérapeutes...

Vous pouvez guérir votre vie - Le film : de Louise L. Hay - Ed Hay House



Validation et Titularisation suite à votre formation :

Vous n'avez pas encore réalisé votre Mémoire de fin de formation de **Relaxologue** ou de **Relaxothérapeute** (en Psycho et Somatothérapie) et **obtenu votre Diplôme**, il est largement toujours temps de nous le faire parvenir... et avec grand plaisir de vous lire ...

➔ **Rappel :** Vous ne pouvez vous prétendre **Diplômé de l'Ecole** si vous n'avez rendu votre Mémoire et qu'il ait été validé !

De nouveaux documents de consignes de rédaction des mémoires Relaxologue & Relaxothérapeute sont disponibles sur demande.

« **Ressourcement dans la Nature** »

Le CD de Relaxation Evolutive de **Bernadette BLIN** réédité avec une Nouvelle musique ...

Infos Titularisations RELAXOLOGUES :

Les derniers Mémoires Relaxologues reçus et validés par le Jury :

Catherine DUSSAUZE (promotion 2005/2007) :	Le Plein des Sens (Mémoire relaxologue)
Mathilde MEUNIER (promotion 2005/2007) :	De la Relaxation Enfants à la Relaxation Adultes
Mina Yamna ENNASRI (promotion 2002/2004) :	Mémoire de fin de formation de praticienne en Relaxation Évolutive
Coralie POINTEAU (promotion 2004/2005) :	Doc d'études de cas de la formation de praticien en Relaxation Évolutive
Clémentine BROCARD (promotion 2007/2009) :	La Relaxation... Cuisine de l'Être
Frédérique NUVOLONE (promotion 2008/2009) :	Mon expérience de la Relaxation Évolutive face à la Sclérose en plaque
Katy MACCORIN (promotion 2006/2008) :	Les Sens : L'Essence de la Relaxation Évolutive et Expressive
Dominique PIAZZA (promotion 2005/2006) :	Le Temps du Rêve (Mémoire d'intégration de la formation en relaxation évolutive)
Laurence LECROSNIER (promotion 2004/2005) :	CARPE DIEM (Mémoire d'intégration de la formation en relaxation évolutive)
Anne MOREAUX BEFEYTE (promotion 2000/2002) :	Et si la Relaxation apaisait les émotions...
Sylvie ZANIRATO (promotion 1998/2000) :	Relaxation - Harmonie corps esprit
Martine MANZANARES (promotion 2008/2009) :	La présence dans l'instant
Robert PION (promotion 2008/2009) :	La Liberté d'être
Marie-José BARBOYON-BREST (promotion 2008/2009) :	A la recherche de l'Instant Présent

Les SOPHROLOGUES Certifiés :

Sophie MICHELS GUIGNONNET, Laurence LECROSNIER, Martine MANZANARES, Françoise MIREUX, Antoine JOLLY, Guy LACROIX, Christine FERCHAUD, Julie DUVAL, Dominique LETURGIE, Käthe PETERSEN

Le **Certificat International de Relaxologie (CIR)** a été décerné récemment à :

Nadège LOSSON, Anne LEMERDY, Lise COQUERELLE, Catherine DUSSAUZE, Katy MACCORIN, Dominique PIAZZA, Dominique ROISIN LECHAUVE, Clémentine BROCARD, Laurence LECROSNIER, Anne MOREAUX BEFEYTE, Robert PION

BRAVO à toutes et tous ces praticien(e)s ... !!!



PSYCHOPATHOLOGIE

Formation pour tous les professionnels du Bien-être, du Développement personnel, du Massage Bien-Etre, de la Relaxation, de la Sophrologie, de la Somatothérapie et de la Psychothérapie ...

Cursus de **12 jours**

Animé par **Sabine Martin**

* **NOVEMBRE 2010** *

Programme sur demande et sur le site

« **Pathologies, Ethique & Déontologie** »

Cursus de 16 participants en cours : suivant programmé en **2012**

*Vous avez **créé un Site** ou une **page Web** sur **votre activité de Relaxologie**.....*

***Créons un Lien**, avec grand plaisir..., **reliions nous et restons reliés** ...*

" Envoyez nous votre adresse de page ou de site. »

Certification de Sophrologue

Spécialisation en Sophrologie évolutive, créative et transpersonnelle pour Relaxologues souhaitant intégrer plus complètement les outils de la Sophrologie à leur pratique.

« Formation intensive » concentrée sur **1 année** et organisée en **6 fois 3 jours**, suivis de **2 jours de synthèse** et de **Certification finale**.

1 promo par an - Animé par **Jean-Marie Jobelin**

Programme sur demande et sur le site - Prochaine promo :

11-13 AVRIL 2011

Nous participons à l'élaboration des normes de formation des **Sophrologues praticiens** avec la Société Française de Sophrologie (S.F.S.). Ces formations sont de **250 heures** pour être Diplômé Sophrologue praticien.

En tant que **Relaxologue - Isthme** vous bénéficiez déjà des 100 heures de Sophrologie et techniques assimilées présentes dans votre cursus de base, cette formation complémentaire intensive représente donc **150 heures** + travail personnel.

Votre Certification sera donc prise en compte comme **SOPHROLOGUE Praticien**

Renouvellement de la documentation de la formation de Relaxologue

Nous créons toujours la série des **18 documents** sous forme de fascicules pour accompagner l'intégration de la formation des Relaxologues tout au long des deux années : contenus pédagogiques, théories et exercices pratiques.

Les 9 premiers fascicules, totalisant chacun de **60 à 160 pages** par tome sont disponibles...

Le **10^{ème}** est en cours de rédaction.... petit à petit se continue le chemin...

2ème Cycle : **Formation de RELAXOTHERAPEUTE / SOMATOTHERAPEUTE** **"Psychopraticien en Relaxothérapie / Somatothérapie"**



Vous avez suivi la formation de Relaxologue ou êtes Sophrologue (équivalence possible) et vous souhaitez poursuivre votre formation pour proposer des accompagnements dans un axe plus introspectif, Psychothérapeutique & Somatothérapeutique, à l'aide des pratiques élargies de relaxation et visualisation, de travail corporel, d'utilisation du souffle conscient, d'analyse des problématiques humaines dans un axe Humaniste et Transpersonnel...

Ce second Cycle de formation s'adresse à vous !

Nous y explorerons et intégrerons ensemble :

Le travail émotionnel et corporel, la pratique du souffle conscient et du Rebirth, la dynamique Bioénergétique et gestaltiste, la Visualisation Régressive et analytique, la lecture analytique à l'aide de la grille de l'A.T. (Analyse Transactionnelle), les bases de l'Ennéagramme et de la typologie bio-énergétique, la découverte du Mandala de l'Etre et de la dimension de la Psychosynthèse, la dimension symbolique, le travail avec la musique et les états élargis de conscience...

La dimension Biographique, le travail sur la Naissance, la Vie intra utérine et la dimension Transgénérationnelle & Transpersonnelle.

Les différents types d'accompagnements psychothérapeutiques...

Prochaine promotion : **12 au 15 MAI 2011**

Certification de Psychopraticien (Praticien en psychothérapie) en Relaxothérapie / Somatothérapie Evolutive.

Ce Second Cycle est animé par **Jean-Marie Jobelin** et **Isabelle Jobelin**, **Deborah Bacon**, **Bernadette Blin**, **Brigitte Chavas** et **Béatrice Lateur Lacroix**.

Vous souhaitez recevoir de nos nouvelles régulièrement
Envoyez nous juste un email en le précisant...

Les NOUVELLES FORMATIONS

Prochains cycles :

- ✓ **RELAXOLOGUE** en RELAXATION EVOLUTIVE et EXPRESSIVE : promotion **Semaine Avril 2011** & promotion **Week-end Avril 2011**
Puis pour les promos Week-end & Semaine **Avril 2012**
- ✓ CERTIFICATION de **SOPHROLOGUE Praticien** Sophrologie Evolutive et Créative : **Avril 2011**
- ✓ PRATICIEN en **MASSAGE EVOLUTIF** : en week-end **Novembre 2011** et en semaine **Janvier 2010**
- ✓ SPECIALISATION en **RELAXATION pour ENFANTS et ADOLESCENTS** : Nouveau Cursus en préparation
- ✓ **RELAXOTHERAPEUTE / PSYCHO-SOMATOTHERAPIE (PST6)** : 6^{ème} promotion : **Mai 2011**
- ✓ **PSYCHOPATHOLOGIE (PSY4)** : 4^{ème} promotion : **Début 2012**
- ✓ PRATICIEN **EFT - Emotional Freedom Technique** : **Mars 2011**

Liens PARTENAIRES & AMIS : (Liens actifs directement sur [notre page des liens](#))

- ❖ **Le Souffle d'Or** : CD de Relaxation, Livres, Jeux ... www.souffledor.fr
- ❖ **Musirelax** : Vous y trouverez notamment **un annuaire de Relaxologues**, où il vous est possible de vous inscrire pour un coût modique : www.musirelax.com
- ❖ **Relax à l'école** : Infos sur la relaxation à l'école : www.ecole-et-relaxation.com
- ❖ **Le GRETT** : Groupe de Recherches et d'Etudes en Thérapies Transpersonnelles
- ❖ **L'IRETT** : Institut de Recherches et d'Etudes en Thérapies Transpersonnelles
www.grett.org & www.irett.net
- ❖ **La Fédération Internationale de Relaxologie** : Le regroupement de **22 Ecoles** de formations en **Relaxologie & un annuaire** : www.psyrelax.org
- ❖ **L'INREES** : Institut de Recherche sur les Expériences Extraordinaires : www.inrees.com

Formation Certifiante en

E.F.T.

L'EFT ou "Emotional Freedom Techniques" est la technique la plus répandue du nouveau champ de la "psychologie énergétique". C'est un procédé relativement simple qui est en fait étonnamment efficace.

Nous savons aujourd'hui que certaines dépressions ou états anxieux ont pour origine des **déséquilibres chimiques** dans le cerveau. On a découvert qu'en intervenant sur le **système énergétique**, on pouvait avoir un impact sur les problèmes physiques, émotionnels et psychologiques.

Le corps est en fait un **système électrique/énergétique** incluant aussi les **énergies subtiles** découvertes par les Chinois il y a 4000 ans, le réseau des méridiens d'acupuncture. Ce sont ces méridiens que **nous tapotons avec nos doigts sur des points précis** de notre corps lors d'une séance d'EFT.

14 - 15 MARS 2011

Les stages de ce **curseur de 6 journées de formation** animé par **Marion BLIQUE** ont été adaptés à un **nouveau standard de formations Certifiantes** tel que proposé par **l'Association de Psychologie Énergétique Clinique (APEC)**.

Pour RELAXOLOGUES, SOPHROLOGUES & tous les THERAPEUTES... !

infos sur le site et sur demande !

Week End de " VOYAGES HOLOTROPIQUES "

~ *Relaxothérapie Evolutive Transpersonnelle* ~
Vers une " Relaxation d'Expansion Transpersonnelle"

* Souffle, musique et Voyage Intérieur *

Un temps de voyage intérieur et d'expansion de conscience au service de la reconnection et du développement de l'Être....

Une **expérience personnelle et transpersonnelle intense** pour vous accompagner sur votre chemin d'évolution

Juste un groupe, la magie du souffle, un support musical, un cadre sécurisé et quelques consignes essentielles

Groupes limités à **16 participants**, organisés environ **tous les 2 mois**.

Inscription après entretien (une séance individuelle)
auprès d'Isabelle ou de Jean Marie

Animation : **Isabelle et Jean Marie Jobelin** + 1 assistant(e)
Formés, Certifiés et animateurs de ce travail de RESPIRATION HOLOTROPIQUE depuis 1995. **Psycho-Somatothérapeutes** Transpersonnels.
Jean-Marie est titulaire du Certificat Européen de Psychothérapie (CEP) ainsi que du Certificat Européen de Psychothérapie Transpersonnelle (ECTP).
- Documentation sur demande -

La **F.I.R.**
Fédération Internationale de RELAXOLOGIE

- ✓ Inscription unique "à vie"
- ✓ Annuaire des Relaxologues

Certificat INTERNATIONAL de RELAXOLOGIE

Document d'inscription à la **F.I.R.**
disponible sur demande

Quelques IDEES de Lectures

- ❖ **Mindfulness : apprivoiser le stress par la pleine conscience** – Un programme d'entraînement en 8 semaines - E. Maex – Ed. de boeck
- ❖ **La Relaxation en Famille** – P. Hervé-Gruyer – Ed Presses de la Renaissance
- ❖ **365 gestes pour mon bien-être**, S'épanouir par la sophrologie et techniques douces – Ed. Jouvence
- ❖ **Vivre mieux au quotidien** – Vitztoz mode d'emploi – F. Gibert – Ed. Chronique Sociale poche
- ❖ **Cérémonies autour des saisons**
(Un très beau livre...) – J. Cole – Ed. Courrier du Livre
- ❖ **Etre bien dans son corps, Etre bien dans sa tête**, Conseils et exercices pour être mieux chaque jour - B. Blanc – Ed. Chronique Sociale
- ❖ **Ces Histoires qui Guérissent** – La Sagesse du Coyote – L. Mehl-Madrone – Ed Guy Trédaniel
- ❖ **Sophrologie** - Sept clés pour vivre son présent en harmonie - Daniel Scimeca - Ed. J.Lyon
- ❖ **L'Enfant et la Sophrologie** - I. Lefèvre - Ed Ellebore
- ❖ **Le Don du pardon** - Olivier Clerc - Ed. Trédaniel
- ❖ **Quand l'impossible arrive...** - Aventures dans les réalités non ordinaires – Stan Grof – Ed Trédaniel
- ❖ **Nouvelles perspectives** en psychiatrie, psychologie, psychothérapie - Stan Grof - Ed Alphée
- ❖ **Guérir l'ego révéler l'être... le défi des thérapies transpersonnelles** - Bernadette Blin et Brigitte Chavas - Ed Guy Trédaniel
- ❖ **Le nouveau Journal Créatif** - Anne Marie Jobin - Ed Le jour
- ❖ **EFT, Tapping et psychologie Énergétique** - B. Hansoul & Y. Wauthier - Ed. Dangles

PERMANENCES de SECRETARIAT



sur place : aux horaires d'ouverture du secrétariat avec **Anne Parisot** :

01 34 42 14 41

- . les mardi et mercredi de 9h à 12h30
- . les jeudi et vendredi de 9h à 17h30

ISTHME FORMATIONS

L'Ecole est membre de la **FF2P** - Fédération Française de Psychothérapie et Psychanalyse
FF2S - Fédération Française de Somatothérapie et Somato-Psychothérapie
FIR - Fédération Internationale de Relaxologie
Membre partenaire de la **SFS** - Société Française de Sophrologie

3 ruelle du Four – 95650 MONTGEROULT - France – tél/fax : **01 34 42 14 41**

Site Internet : www.isthme-formations.com

email : isthmeformations.relaxation@wanadoo.fr



Formation Professionnelle :

- Praticien et Animateur en Relaxation Evolutive
- Relaxologue

Profession Relaxologue

Formation de

RELAXOLOGUE

en

" Relaxation Evolutive et Expressive "

Cycle de formation de Relaxologue Professionnel en Relaxation Evolutive & Expressive

Un Relaxologue est un spécialiste professionnel des approches et méthodes de relaxation au sens large du terme: pratiques de Relaxations Occidentales & Orientales, statiques et dynamiques, approches de Visualisations et de Pensée & Psychologie Positive, Toucher-détente et Somatorelaxations, pratiques Respiratoires, Travail Corporel et Sensoriel, Harmonisations Energétiques, dimension Méditative, travail de la présence et des actes conscients, expression de soi et créativité,....

Par le travail qu'il propose (en groupe ou en suivi individuel), il accompagne ses clients à retrouver ou découvrir en eux des espaces de bien-être et de profonde détente, ainsi qu'à les employer pour favoriser une rencontre authentique avec eux-mêmes, les autres, la Vie.....

Il permet ainsi à chacun de découvrir et explorer ses paysages intérieurs, à en utiliser les immenses richesses, et retrouver le sens du merveilleux de la vie.....

"Relaxer" est un verbe employé de nos jours dans le sens de "libérer un détenu". Métaphoriquement nous pourrions dire que **le Relaxologue favorise la remise en liberté des énergies et des potentiels bloqués ou freinés** dans leur expression spontanée.

Notre Formation professionnelle en **Relaxation Evolutive et Expressive** vous accompagne à intégrer un savoir faire et à développer une qualité d'être au service de ce travail de Relaxation... ceci dans une optique de Relation d'Aide, de Développement Personnel, de Santé, de Thérapie et de Mieux-Être ...

Prochains débuts de Formations : - Avril 2011 (2 promotions) (en Semaine <u>ou</u> en Week-end) - Avril 2012 (2 promotions) - Avril 2013 (2 promotions)
--

* Promotions limitées à 16 participant(e)s *

Regroupements de 2 jours tous les mois sur 20 mois pour un total de 304 heures de formations.

Documentation très complète sur demande au secrétariat et informations sur le site

Diplôme de RELAXOLOGUE Spécialisé en Relaxation Evolutive et Expressive

& Certificat International de Relaxologie (CIR) (Collège des Relaxologues praticiens) co-décerné avec la Fédération Internationale de Relaxologie (FIR) (voir modalités d'obtention avec le responsable pédagogique).

Ce Cycle est animé en 2011/2012 par **Isabelle** et **Jean-Marie Jobelin, Deborah Bacon, Béatrice Lateur-Lacroix, Geneviève Manent, Myriam Thierry, Carole Carletto, Sabine Martin, Claude Parisot, Florence Suaton, Jacques Bardot** ainsi que d'autres intervenants ponctuels (voir sur le site)

ISTHME Formations

L'Ecole est membre de la **FF2P** - Fédération Française de Psychothérapie et Psychanalyse
FF2S - Fédération Française de Somatothérapie et Somato-Psychothérapie
FIR - Fédération Internationale de Relaxologie
 Membre partenaire de la **SFS** - Société Française de Sophrologie

3 ruelle du Four – 95650 MONTGEROULT - France – Tél./fax : **01 34 42 14 41**

Site Internet : www.isthme-formations.com

email : isthmeformations.relaxation@wanadoo.fr



Formations Professionnelles :

- Relaxologue

Profession Relaxologue

La Relaxation Evolutive

Mise en forme première par Bernadette Blin en 1983 ... elle poursuit son Evolution et fut remodelée par Jean-Marie Jobelin dès 1993 tout en conservant son essence originale première.

Elle fut enseignée à l'association **Centre Ajna** à partir de 1983 puis à l'**Institut Supérieur des Techniques Holistiques pour l'Equilibre et le Mieux Etre** (I.S.T.H.E.M.E.), et à l'**association Ressources/Institut Isthme** en 1993 puis à l'Organisme de Formations Professionnelles **ISTHME formations** depuis 1997.

Précisons que la formation à la Relaxation Evolutive a toujours été le fruit d'un travail en équipe depuis 1983... et il est tout particulièrement important de citer Geneviève Manent, Colette Maginot, Patrick Lefebvre, Michèle Combeau, Pascal Fluteau, Miren Lavaud, Catherine Ratheau Pétaud, Nicole Waguët, Béatrice Lateur, Philippe Touzin, Brigitte Chavas, Deborah Bacon, Isabelle Jobelin, Thérèse Lamartinie, Carole Carletto, ainsi que tous les autres formateurs et intervenants... qui ont participé, au fil du temps, au partage des richesses de nos pratiques dans le champ de la relaxation et du travail corporel.

La Relaxation Évolutive est une démarche originale de synthèse de différentes approches : relaxations statiques et dynamiques, visualisations, travail du souffle, états méditatifs, travail corporel et énergétique, massages de détente et expression de soi.

Ce n'est pas une "nouvelle technique", mais une nouvelle façon de les vivre et les faire vivre, une utilisation sans parti-pris : chaque méthode et approche est étudiée, en référence aux autres et dans sa spécificité comme outil de bien être et de développement personnel utilisable selon les circonstances et les personnes.

Il s'agit d'être capable de créer des séances sur-mesure "à la carte" et non de répéter systématiquement des "menus types".

Chaque personne étant unique, chaque séance sera unique, tout en favorisant l'acquisition d'une vision globale.

Le travail en Relaxation Evolutive est orienté Relation d'Aide, Bien-être, Pédagogie, Santé, gestion des émotions et des stress, connaissance de soi, Thérapie, Créativité, Accompagnement de Vie, Développement Personnel et Transpersonnel; ceci selon le profil professionnel, l'orientation de travail et la formation de chaque Relaxologue en Relaxation Evolutive.

Sont ainsi utilisées différentes méthodes et approches de Relaxation (Training Autogène - méthode Jacobson - outils Vittoz - Relaxation Active - Yoga-Nidra - approches Alpha, Mindfulness, ...), de Sophrologie (Relaxations Dynamiques et Statiques), de travail Respiratoire (le Souffle), de Visualisation (mentale, créatrice, alpha et positive), de Travail Corporel et Énergétique (polarités, gym énergétique, harmonisation, ...), de dynamiques Méditatives (statiques, dynamiques ou en marchant, Pleine Conscience), de Massages de Bien-Être (Somatorembrassations, Relaxation coréenne,...), d'expression de soi et de créativité...

La Relaxation Évolutive pouvant continuer à s'enrichir de nouveaux apports et compléter les autres pratiques du praticien.

Formations Professionnelles :

- Relaxologue

La Relaxation Évolutive insiste tout particulièrement sur l'ancrage, c'est à dire l'**enracinement** (être dans son corps ! et être dans sa vie !) ; elle prend en compte et agit aussi à tous les **niveaux de l'Être** (plan physique (somatique), en passant par les plans émotionnels, psychologique, mental (intellectuel), énergétique pour atteindre le niveau spirituel ou transpersonnel ; ceci en fonction de l'attente, de la demande, de la recherche ou de la disponibilité intérieure de chacun). Elle développe une recherche sur l'utilisation de la musique et privilégie une approche poétique, symbolique et métaphorique (langage de l'hémisphère droit du cerveau et de l'inconscient). Valorisant ainsi la créativité, elle considère la personne comme un explorateur (un "*Relaxonaute*") auquel elle offre des repères, des bagages et des instruments adaptés à ses besoins personnels, à son parcours et à sa demande.

Elle est **Évolutive** pour trois raisons :

- Ce n'est pas une méthode figée, mais un «savoir-faire» pratiqué à partir d'un "savoir-être" qui sait évoluer pour s'adapter à tous ...
- Elle évolue en s'enrichissant des nouvelles pratiques et découvertes psychocorporelles ... et des richesses et acquis personnels du praticien...
- Elle a comme objectif de permettre aux clients de se re-trouver, d'assouplir les limites qui les gênent, de re-mobiliser leurs ressources et potentialités intérieures, de découvrir de nouveaux espaces... et donc d'accompagner le mouvement d'évolution de vie de chacun...

Elle est aussi **Expressive** : dans le sens où elle favorise l'expression spontanée (verbale, corporelle, créative, émotionnelle, artistique....) de l'être.

En résumé : La **Relaxation Évolutive** et Expressive propose à chacun de découvrir, expérimenter et développer les outils de sa propre détente ainsi que de mobiliser ses ressources et potentialités au service de son être.

Nous savons que la relaxation est un véritable outil d'évolution et nous l'utilisons comme tel en l'adaptant aux personnes et aux circonstances.

Elle favorise ainsi l'autonomie, la liberté, l'adaptabilité, la créativité, l'évolution et l'expression de la personne... dans une "conscience-présence" plus fine à la vie...

*"Le XXème siècle a vu apparaître deux nouveaux groupes d'explorateurs :
• Les Astronautes qui mettent l'être humain
au cœur de l'espace
• Les Relaxologues qui mettent de l'espace
au cœur de l'être humain."*

*Jean-Marie Jobelin
Directeur de ISTHME Formations*

La formation à la Relaxation Evolutive est exclusivement enseignée à ISTHME Formations.

L'École est membre de la **FF2P** - Fédération Française de Psychothérapie et Psychanalyse
FF2S - Fédération Française de Somatothérapie et Somato-Psychothérapie
FIR - Fédération Internationale de Relaxologie
Membre partenaire de la **SFS** - Société Française de Sophrologie

ISTHME Formations - 3 ruelle du Four – 95650 MONTGEROULT - France – Tél./fax : **01 34 42 14 41**



Formation de
Praticien en " Massage Evolutif "

" Massage de Bien-Être (MBE) "

Cycle de formation de Praticien en " Massage Evolutif " - Relaxation par le toucher/détente

Le **Massage Évolutif** est une démarche originale de synthèse et de complémentarité de différentes approches de « massages » relaxants, harmonisants, énergétiques et de mieux-être.

Le Massage Evolutif s'inscrit dans les pratiques de « **Massage de Bien-Être *** » (MBE).

Il s'agit d'un travail de relaxation par le corps, par le toucher de détente, par l'harmonisation énergétique :

une **Somato-Relaxation**.

Ce n'est pas une nouvelle technique mais une nouvelle façon de vivre et de proposer ces techniques de massages relaxants et harmonisants.

En effet, **chaque personne étant unique**, une pratique trop spécifique peut ne pas répondre à ses attentes ; d'où la richesse de disposer d'une palette de pratiques pour composer à chaque fois une oeuvre nouvelle et unique. Ceci en tenant compte d'une vision globale, holistique, de la personne.

Parmi les pratiques abordées : les massages anti-stress, le massage minute, les auto-massages, le massage par zone (type Suédois), la relaxation Coréenne, le massage Californien, le massage à 4 mains, les massages énergétiques, le massage en Lemniskate, le massage Intuitif, initiation au massage Métamorphique et à la Réflexologie.

** C'est-à-dire de travail relaxant et harmonisant par le « toucher détente », il s'agit d'un travail de bien-être non médical, non kinésithérapeutique et non sexuel.*

Prochains débuts de Formations :	- Février 2011	(en Semaine)
(en Semaine <u>ou</u> en Week-end)	- Novembre 2011	(en Week-end)
	- Janvier 2012	(en Semaine)
	- Octobre 2012	(en Week-end)

* Promotions limitées à 12 participant(e)s *

Regroupements de 2 jours tous les mois sur 8 mois pour un total de 128 heures de formations.

Documentation sur demande au secrétariat et informations sur le site

Certificat de Praticien en " Massage Evolutif " - Relaxation par le toucher/détente

Ce Cycle est animé en 2011/2012 par :

En formation de Week-end : **Myriam Thierry**

En formation de Semaine : **Isabelle Jobelin, Myriam Thierry, Claude Parisot, Myriam Gerbaud-Bierjon**

Organisation & coordination pédagogique : **Jean-Marie Jobelin**

ISTHME Formations

L'Ecole est membre de la **FF2P** - Fédération Française de Psychothérapie et Psychanalyse

FF2S - Fédération Française de Somatothérapie et Somato-Psychothérapie

FIR - Fédération Internationale de Relaxologie

Membre partenaire de la **SFS** - Société Française de Sophrologie

3 ruelle du Four – 95650 MONTGEROULT - France – Tél./fax : **01 34 42 14 41**

Site Internet : www.isthme-formations.com

email : isthmeformations.relaxation@wanadoo.fr



Formations de 2ème Cycle :

- Relaxothérapeutes
- Somatothérapeutes
- Psychopraticiens Certifiés

**Formation
de
RELAXOTHERAPEUTE / SOMATOTHERAPEUTE**

" Psychopraticien Certifié en Relaxothérapie / Somatothérapie "

Cycle de formation complémentaire et de perfectionnement pour Relaxologues et Sophrologues

Vous avez suivi la formation de Relaxologue Evolutif ou êtes Sophrologue (équivalence possible) et vous souhaitez poursuivre votre formation pour proposer des accompagnements dans un axe plus introspectif, Psychothérapeutique & Somatothérapeutique, à l'aide des pratiques élargies de relaxation et visualisation, de travail corporel, d'utilisation du souffle conscient, d'analyse des problématiques humaines dans un axe Humaniste et Transpersonnel...

Ce second Cycle de formation s'adresse à vous !

Nous y explorerons et intégrerons ensemble :

Le travail émotionnel et corporel, la pratique du souffle conscient et du Rebirth, la dynamique Bioénergétique et Gestaltiste, la Visualisation thérapeutique Régressive et analytique, la lecture analytique à l'aide de la grille de l'A.T. (Analyse Transactionnelle), les bases de l'Ennéagramme et de la typologie Bio-énergétique, la découverte du Mandala de l'Etre® et de la Psychosynthèse, la Ligne du Temps et la Sophro-analyse, la dimension symbolique, le travail avec la musique et les états élargis de conscience...

La dimension Biographique, le travail sur la Naissance, la Vie intra utérine et la dimension Transgénérationnelle & Transpersonnelle. La Psychologie du Corps.

Les différents types d'accompagnements psychothérapeutiques... le travail "recouvrant", "résolutif", "découvrant", etc...

La relation thérapeutique : transactions relationnelles, écoute, présence, conscience, alliance, projections, transfert, reparentages, ...

Pédagogie d'intégration basée sur une implication personnelle.

Prochaine promotion : **12 au 15 MAI 2011**

* Promotion limitée à 16 participant(e)s *

Regroupements de 4 jours tous les 2 mois sur 18 mois pour un total de 304 heures de formations.

Documentation sur demande au secrétariat
(Promotion suivante fin 2013)

Certification de Psychopraticien (Praticien en psychothérapie) en Relaxothérapie / Somatothérapie Evolutive selon votre cursus (voir modalités avec le responsable pédagogique).

Ce Second Cycle est animé par **Jean-Marie Jobelin** et **Isabelle Jobelin**, **Deborah Bacon**, **Bernadette Blin**, **Brigitte Chavas** et **Béatrice Lateur Lacroix**.

ISTHME Formations

L'Ecole est membre de la **FF2P** - Fédération Française de Psychothérapie et Psychanalyse

FF2S - Fédération Française de Somatothérapie et Somato-Psychothérapie

FIR - Fédération Internationale de Relaxologie

Membre partenaire de la **SFS** - Société Française de Sophrologie

3 ruelle du Four – 95650 MONTGEROULT - France – tél/fax : **01 34 42 14 41**

Site Internet : www.isthme-formations.com

email : isthmeformations.relaxation@wanadoo.fr



Spécialisations et approfondissement :

Sophrologue Praticien

Certification
de
SOPHROLOGUE Praticien(ne)
" Sophrologie évolutive, créative et transpersonnelle "

Cycle de formation de spécialisation pour Relaxologues

Cette formation intensive de spécialisation est proposée aux Relaxologues (ayant déjà intégré 100 heures de formation en Sophrologie dans leur cursus de base) et souhaitant compléter leurs acquis en vue d'une pratique et d'une Certification professionnelle en tant que Sophrologue.

Contenu : Outils et méthodes sophrologiques dans leur dimension classique, évolutive et créative. Relaxations Dynamiques et Statiques. Théories de la Sophrologie et de ses différents courants.

Complément des données théoriques propres à la Sophrologie : La phénoménologie, les clés de la Sophrologie, les autres courants de la Sophrologie aujourd'hui..., le langage et le vocabulaire propre à la Sophrologie, la Sophrologie en suivis individuels et en travail de groupe, les pratiques essentielles de la Sophrologie, la Conscience de soi, le renforcement des Structures positives, la Suggestion en Sophrologie, les contre-indications, le Conscient et l'Inconscient dans une perspective Transpersonnelle, les états modifiés et élargis de la Conscience...

Complément des outils et pratiques de Sophrologie : Les techniques de **Relaxations Dynamiques**. Les 4 degrés de Relaxations Dynamiques. Les techniques de **Relaxations Statiques** : axées sur le Présent, sur le Futur, sur le Passé, et de Totalisation. Les exercices de Sophrologie créative, relationnelle et ludique. Les différents champs d'application. Les techniques « découvrautes » de Sophrothérapie pour les Relaxothérapeutes et Psychothérapeutes. Les qualités d'être et de présence du Sophrologue.

Vers une Sophrologie et une Relaxation Evolutive et Transpersonnelle...

Prochaine Spécialisation : **11 au 13 AVRIL 2011**

Documentation sur demande au secrétariat et sur le site

Regroupements de 3 jours tous les 2 mois sur une année complémentaire pour un total de 150 heures de formations.

Soit avec votre formation de Relaxologue un total de 250 heures de Sophrologie pour une formation globale de 454 heures.

* Spécialisation limitée à 16 participant(e)s *

Certification de Sophrologue praticien(ne) spécialisé en Sophrologie évolutive et créative.

Ce Cycle de spécialisation est animé par **Jean-Marie Jobelin**, avec la participation de **Isabelle Jobelin**.

ISTHME Formations, partenaire de la Société Française de Sophrologie (SFS) participe et respecte l'élaboration des normes de formation des **Sophrologues praticiens**. Ces normes de formations sont élaborées lors des journées des Etats généraux de la Formation en Sophrologie, organisées par la SFS et le Syndicat des Sophrologues Professionnels (SSP). Ces formations nécessitent un contenu spécifique et une durée de **250 heures** pour être **Diplômé Sophrologue praticien**.

ISTHME Formations

L'Ecole est membre de la **FF2P** - Fédération Française de Psychothérapie et Psychanalyse

FF2S - Fédération Française de Somatothérapie et Somato-Psychothérapie

FIR - Fédération Internationale de Relaxologie

Membre partenaire de la **SFS** - Société Française de Sophrologie

3 ruelle du Four – 95650 MONTGEROULT - France – tél/fax : **01 34 42 14 41**

Site Internet : www.isthme-formations.com

email : isthmeformations.relaxation@wanadoo.fr



Spécialisation :

EFT - Psychologie Energétique

Formation Certifiante

en

E.F.T.

" Emotional Freedom Techniques "

Cycle de formation & Certification

L'EFT ou "Emotional Freedom Techniques" est **la technique la plus répandue** du nouveau champ de la "**psychologie énergétique**". C'est un procédé relativement simple qui est en fait étonnamment efficace.

Nous savons aujourd'hui que certaines dépressions ou états anxieux ont pour origine des **déséquilibres chimiques** dans le cerveau. On a découvert qu'en intervenant sur le **système énergétique**, on pouvait avoir un impact sur les problèmes physiques, émotionnels et psychologiques.

Le corps est en fait un **système électrique/énergétique** incluant aussi les **énergies subtiles** découvertes par les Chinois il y a 4000 ans, le réseau des méridiens d'acupuncture. Ce sont ces méridiens que **nous tapotons avec nos doigts sur des points précis** de notre corps lors d'une séance d'EFT.

Il n'y a pas de contre indications, l'EFT permet de soulager **phobies, stress, anxiété, traumatismes, dépendances, dépression, culpabilité, chagrin, peurs. Elle s'applique aussi aux symptômes physiques : douleurs aiguës, chroniques, migraine, insomnie, asthme, tensions, etc.**

C'est un complément parfait aux thérapies verbales et psychocorporelles.

14 & 15 MARS 2011

6 jours au total : 2 regroupements de 2 jours plus 2 fois une journée de Supervision.

Documentation sur demande au secrétariat et sur le site

Certification de Praticien(ne) en EFT (Emotional Freedom Techniques).

Les stages de ce **cursus de 6 journées de formation** ont été adaptés à un **nouveau standard de formations Certifiantes** tel que proposé par l'**Association de Psychologie Energétique Clinique** (APEC) – branche française de l'ACEP - Association for Comprehensive Energy Psychology - qui aux USA regroupe toutes les techniques telles que EFT-TFT-TAT-TAB - tout ce nouveau champ de la "Psychologie Energétique".

Ce Cycle de formation est animé par Marion Blique qui est installée aux Etats-Unis depuis 1984. Elle a suivi des études de Psychologie à l'Université de Nancy II (DESS de Psychopathologie en 1976) et s'est formé en France et aux Usa à la psychanalyse, la Sophrologie, les thérapies corporelles, en particulier la Polarité, l'imagerie mentale, la bioénergétique et le Reiki.

La découverte de la psychologie énergétique, EFT en l'occurrence, a été pour elle une révélation. Son efficacité, sa simplicité, son élégance et le fait qu'elle synthétisait tous les champs qu'elle avait précédemment explorés, l'ont immédiatement fait l'adopter comme technique centrale dans sa pratique thérapeutique.

Elle a un diplôme de EFT CC-Advanced et est membre de l'ACEP (Association for Comprehensive Energy Psychology).

ISTHME Formations

L'Ecole est membre de la **FF2P** - Fédération Française de Psychothérapie et Psychanalyse

FF2S - Fédération Française de Somatothérapie et Somato-Psychothérapie

FIR - Fédération Internationale de Relaxologie

Membre partenaire de la **SFS** - Société Française de Sophrologie

3 ruelle du Four – 95650 MONTGEROULT - France – tél/fax : **01 34 42 14 41**

Site Internet : www.isthme-formations.com

email : isthmeformations.relaxation@wanadoo.fr

Groupes de Week-end

Développement Personnel & Transpersonnel

Respiration Holotropique

" Voyages Holotropiques "

~ **Relaxothérapie Evolutive Transpersonnelle** ~

* **Souffle, musique... et Voyage Intérieur** *

Vers une " Relaxation d'Expansion Transpersonnelle ..."

Travail d'exploration Personnel et Transpersonnel individuel dans un espace de groupe

Un temps de voyage intérieur et d'expansion de conscience au service de la reconnection et du développement de l'Être...

Une **expérience personnelle et transpersonnelle intense** pour vous accompagner sur votre chemin d'évolution ...

Juste un groupe, la magie du souffle, un support musical, un cadre sécurisé et quelques consignes essentielles ...

Holotropique signifie "avancer vers la plénitude"... Le terme de **Voyage** indique le parcours en ce sens...

Un véritable Voyage au Coeur de vous-même...

La " Psychologie Transpersonnelle ", dernière née des approches de psychologie moderne, permet à l'homme de s'élever, à partir de la "psychologie des profondeurs", vers une expérience de l'Être.

Mise au point par le Dr **Stanislav Grof**, la Respiration Holotropique permet l'accès à des états d'ouverture de conscience à l'aide d'un type spécifique de respiration profonde, d'une présence placée sur le corps dans une intention de "lâcher prise", ainsi que d'un support musical évocateur. Elle trouve ses racines profondes dans les pratiques ancestrales associées au chamanisme. Ces séances permettent un accès à tous les niveaux de la psyché humaine et ouvrent à l'éventail entier des expériences Transpersonnelles.

Prochains Groupes :

(en Week-end)

- **21 au 23 Janvier 2011**
- **21 au 24 Juillet 2011**
- **25 au 27 Novembre 2011**
- **20 au 22 Janvier 2012**

* Groupes limités à **16 participants**, organisés environ **tous les 2 ou 3 mois**. *

Ces groupes sont ouverts à toutes personnes intéressées après un entretien individuel si nous ne vous connaissons pas.

Contre indications : Epilepsie, glaucome, maladies cardio-vasculaires, antécédents psychiatriques, ... (voir la doc)

Documentation sur demande au secrétariat

Animation : **Isabelle et Jean Marie Jobelin** + 1 assistant(e)

Formés, Certifiés et Animateurs de ce travail de **RESPIRATION HOLOTROPIQUE** depuis 1995. Isabelle et Jean-Marie sont **Psycho-Somatothérapeutes Transpersonnels (Psychopraticiens Certifiés)**, Relaxologues et Relaxothérapeutes.

Membres de la Fédération Française de Psychothérapie et Psychanalyse (Ff2P).

Jean-Marie est titulaire du Certificat Européen de Psychothérapie (CEP) décerné par l'Association Européenne de Psychothérapie (EAP) ainsi que du Certificat Européen de Psychothérapie Transpersonnelle (ECTP) décerné par EUROTAS (Association Européenne de Thérapie Transpersonnelle).

Isabelle et Jean-Marie sont Certifiés à l'accompagnement à la "Respiration Holotropique - Iret", formés à de nombreuses approches de thérapies psycho-corporelles ainsi qu'à la Psychologie Transpersonnelle, ils ont animés à ce jour plus de 150 sessions de R.H. et dirigent ISTHME Formations.

ISTHME - JM Jobelin

ISTHME est membre de la **FF2P** - Fédération Française de Psychothérapie et Psychanalyse

FF2S - Fédération Française de Somatothérapie et Somato-Psychothérapie

FIR - Fédération Internationale de Relaxologie

Membre partenaire de la **SFS** - Société Française de Sophrologie

3 ruelle du Four – 95650 MONTGEROULT - France – Tél./fax : **01 34 42 14 41**

Site Internet : www.isthme-formations.com

email : isthmeformations.relaxation@wanadoo.fr



*Nous Vous souhaitons une Excellente Année 2011, pleine de Magie
et de doux Enchantements ...
... de Couleurs et de Fluidité de Vie ...*

Pour l'équipe de Isthme Formations

Isabelle et Jean-Marie