

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'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

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

