

Techniques de bien-être pour les usagers

Public

Professionnels du secteur social, médico-social, et sanitaire.

Prérequis

Aucun.

Objectifs

Acquérir des techniques simples de détente et mieux-être faciles à mettre en place.

Programme

Le toucher vu par les neurosciences

Techniques ancestrales orientales associés au Bien-être

- L'auto-massage (Do-in).
- Les étirements (Makko-ho).
- La respiration (Médecines traditionnelles chinoise).
- Exercices de respiration Yoga pour prévenir l'anxiété.
- Techniques de AMMA, shiatsu assis et réflexologie plantaire.

Mise en place d'atelier

- Espace et organisation.
- Méthodes gestuelles pour la décontraction physique des zones de tension (tête, trapèzes, épaules, dos...)
- Les limites.

Méthodes et modalités pédagogiques

En présentiel.

Recueil des attentes.

Tour de table.

Pédagogie active, centrée sur l'apprenant et ses expériences issues du terrain (apports théoriques et techniques, mises en situation).

Exercices et mise en situation individuelles et en binômes.

Outils pour la mise en place d'un atelier en établissement.

Modalités et délai d'accès

Modalités d'accès : Inscription en individuel à effectuer sur le site de l'ITS, dans la page de la formation, en cliquant sur le bouton « S'inscrire en inter ».

Délai d'accès : Au plus tard 1 mois avant le démarrage de la formation, sous réserve de places disponibles. Nous contacter si ce délai ne peut pas être respecté.

INTER/INTRA/Sur-Mesure

Durée : 3 jours (21 heures)

N° référence : 1728

Inter

Dates : 16-17-18 novembre 2026.

Coût : 756 € par personne, soit 36 euros par heure.

Lieu : à l'ITS Tours – 17 rue Groison – 37100 TOURS

Intra

Lieu : dans votre structure

Dates et coût : nous contacter.

Sur-mesure

Vous souhaitez adapter ce programme à vos besoins ? Contactez notre équipe pédagogique dont la spécialité est la conception de solutions de formation sur-mesure.

Animation

Formatrice, Infirmière Diplômée d'Etat, praticienne en shiatsu.

Nombre de participants

Min : 3 | Max. : 12

Modalités d'évaluation

Evaluation de l'atteinte des objectifs en début et en fin de formation.

Evaluation de satisfaction.

Votre contact

Pôle Formation Continue, Conseil et VAE

Hélène TESSON

02 47 62 33 36

formation.continue@its-tours.com

Pour l'accueil des personnes en situation de handicap, vous pouvez adresser vos questions à l'adresse : referent.handicap@its-tours.com

N° de Déclaration d'Activité : 24 37 00082 37

Ce numéro ne vaut pas agrément de l'État.

Mise à jour du 16/01/26 v3