



**Centre de Formation Continue**

Espace André

401 B chemin des Plantades, 83130 LA GARDE

**Téléphone** 04 94 58 58 22 - 04 94 14 64 08

**Messagerie** formationcontinue@ifpvps.fr

**Internet** www.ifpvps.fr/formation-continue



Le Centre de Formation Continue de l'IFPVPS  
répond aux exigences DataDock



**Institut de Formation Public Varois des Professions de Santé**

N° de déclaration d'activité 93.83.04918.83  
*Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat*

## Animer un atelier de gym douce et d'éveil corporel chez la personne âgée, fragilisée ou déficiente

Dans l'animation d'une séance d'éveil corporel (ou gym douce), la démarche consiste à éveiller la personne à l'aventure de la conscience, celle de son corps, de ses 5 sens et de son monde intérieur. Elle combine à la fois des actions sur la santé physique, psychologique et émotionnelle. Elle vise également la compréhension de l'unité du fonctionnement de l'être.

Une meilleure conscience de l'ici et maintenant, de la pleine présence, de la confiance et de l'autonomie peut donner à la personne âgée, fragile ou dépendante plus de substance à sa relation à l'autre. La formation apprend à apporter du bien-être et de la détente à la personne au travers du plaisir que lui procure l'activité physique dans laquelle elle est impliquée.

**FORMATION CONTINUE**



## Objectifs

- Acquérir des connaissances théoriques et pratiques nécessaires à l'animation de séances d'éveil corporel.
- Donner du sens à l'accompagnement des personnes âgées ou déficientes et en perte d'autonomie
- Connaître les capacités et les limites corporelles de la personne et élaborer un programme évolutif de séances de soin par le mouvement.
- Construire une dynamique de groupe en respectant les capacités individuelles des personnes.
- Enrichir sa propre expérience corporelle pour développer chez l'autre le plaisir de bouger

## Durée

**4 jours** (en deux sessions distancées de 2 jours)

L'intersession permet aux stagiaires de prendre du recul, de commencer l'application des outils sur le terrain et, ainsi, d'en évaluer les difficultés et réussites.

Au retour, l'analyse des pratiques consolide l'acquisition des connaissances théoriques et pratiques.

Groupe de 12 participants maximum

## Méthodes et moyens

Une alternance des méthodes pour des journées vivantes :

- Apports théoriques exposés de manière interactive
- Vidéos, jeux de rôles, analyses de pratiques et études de cas à partir du vécu des participants
- Mises en situation, en sous-groupes, avec alternance des rôles pour mettre immédiatement en pratique les apports théoriques

## Tarif

Nous consulter

## Calendrier

En intra, nous consulter

## Intervenants

**Sylvie CARAYON**

Masseur kinésithérapeute DE

Thérapeute Psycho Corporel

Formée à la Communication Non Violente et à la médiation



## Public visé

Professionnels impliqués dans la prise en charge de patients, de résidents ou d'usagers prêts à accompagner par leurs qualités de présence, d'écoute, d'empathie et d'humanité

## Animer un atelier de gym douce et d'éveil corporel chez la personne âgée, fragilisée ou déficiente (réf. 0821)

## Contenus de la formation

### Journée 1

- Présentations et analyse des pratiques
- Sens à l'accompagnement auprès des personnes âgées et/ou déficientes
- Principes à véhiculer dans les ateliers d'éveil corporel
- Expérimentation du Training Autogène de Schultz

### Journée 2

- Autodiagnostic
- Séance découverte d'éveil corporel
- Enjeux de la relation dans l'accompagnement
- Notion de biomécanique
- Apprentissage du DO-IN : Automassages
- Méthodologie et plan de construction d'une séance type
- Définition du travail d'intersession

### Journée 3

- Autodiagnostic : évaluation ludique des acquis à travers les retours d'expérience
- Séance découverte d'éveil corporel
- Biomécanique respiratoire
- Elaboration d'un programme évolutif de séance

### Journée 4

- Approfondissement des différents outils psychocorporel
- Création de projets de séances d'éveil corporel et mises en situation

*Programme détaillé sur notre site internet...*

## Contact

[formationcontinue@ifpvps.fr](mailto:formationcontinue@ifpvps.fr)

04 94 58 58 22 - 04 94 14 64 08