La relaxation s'effectue lors de séances individuelles (45 min) ou de groupe (1h).

Elle nécessite un entraînement quotidien qui permet de maintenir et d'augmenter son efficacité. A cet effet, un document écrit et un enregistrement des techniques de relaxation sont fournis.

Nos séances de relaxation s'effectuent en quatre phases :

- Une séance d'échanges afin de préciser les attentes personnelles et les quatre phases des séances.

Une évaluation, en 9 items, du niveau de stress est proposée (MSP-9).

- Apprentissage des techniques de base (4 séances).

A la dernière séance, le MSP-9 est, à nouveau, proposé.

- Apprentissage de techniques spécifiques (2 séances au minimum).
- Suivi de l'évolution des acquis (1 séance de mise au point selon les besoins)

Les techniques de base

- Le relâchement des tensions musculaires.
- L'approfondissement de la détente.
- L'installation dans le calme.
- La détente au quotidien.

Les techniques spécifiques

- Garder son calme face à une difficulté ou une épreuve
- Gérer ses émotions
- Se dynamiser
- Apaiser les douleurs
- ...