



# Diploma

Hierbij verklaren wij dat:

*Ellen Pallet*

heeft deelgenomen aan de opleiding tot:

# Relaxatietherapeut

28 maart 2018

Deze opleiding is ingericht door Open Mind en voldoet aan de ISO 9001-kwaliteitsnormen. De opleiding omvat 6 dagen theorie en praktijk alsook een certificeringsproef, en wordt ondersteund door een online leerplatform met forum. Men leert het verschil tussen acute en chronische stress, tussen ontspannen en innerlijke rust, tussen iemand terugbrengen naar comfortzone en aanpakken van diepere oorzaken van stress. Het belang van de volgorde van de gebruikte technieken alsook het afstemmen op de cliënt of de groep wordt aangeleerd. De technieken zijn eenvoudig en praktisch: diverse ademhalingstechnieken, autogene training volgens Schultz, actieve relaxatie o.a. volgens Jacobson, traumatechnieken, helende houdingen, mindfulness, yogatechnieken, visualisaties, gebruik van klank, geur, kleur,... De opleiding staat onder supervisie van een team van coaches (ICF), artsen, psychologen, therapeuten, kinesitherapeuten en ergotherapeuten die waken over de kwaliteit en praktische toepasbaarheid van het aangeboden materiaal.

**Sofie De vos**

met als lesgevers



 OPEN MIND

[www.centrumopenmind.be](http://www.centrumopenmind.be)

