

MASSAGE - RELAXATION COREENNE

Origines :

La relaxation coréenne est liée à la tradition chinoise. Elle existe encore en Corée, non pas sous forme de technique, mais dans quelques villages, dans quelques familles, elle sert à créer des liens de solidarité entre les membres du groupe.

Objectifs :

- Les manœuvres de la relaxation coréenne entraînent un décrassage des toxines, des acides uriques et des cristaux emprisonnés dans les articulations et les tensions musculaires. Les fluides (circulation sanguine, circulation lymphatique et liquide céphalorachidien) sont mis en mouvement dans tout le corps, permettant une régénération des cellules.
- Le bénéfice de la Relaxation Coréenne dépend des capacités de détente de chacun. C'est une invitation à voyager à l'écoute de ses perceptions intérieures.

Art du faire et du non-faire, la relaxation coréenne est basée sur des vibrations, des mobilisations, des étirements, des lâchers, des temps de pause et d'écoute.

Cette technique procure une relaxation profonde et un bien-être immédiat.

Programme pédagogique

Cette formation en massage vous permettra d'acquérir :

- les bases théoriques de la relaxation coréenne
- Eveil corporel
- Apprentissage du placement du corps face ventrale
- Protocole face ventrale membres inférieurs
- Protocole face ventrale membres supérieurs
- Travail épaule nuque tête
- Enchaînement du protocole complet du massage (environ 60 minutes), contrôle des connaissances et bilan de la formation. L'ensemble du massage est donné et reçu.

Durée et dates : 1 module* de 3 jours (21h)

Havre :

Samedi 06, Dimanche 07 et Lundi 08 Mars 2010

Samedi 29, Dimanche 30 et Lundi 31 Mai 2010

Coût : 495€ par personne

* ouvert pour 4 personnes minimum et 12 personnes maximum