

RELAXATION COREENNE

Sylvette GUEDJ (Art-thérapeute, Sophrologue Caycé-
dienne, auteur de la méthode « massage empathique® » dont elle
a déposé le titre, formateur référent CQP handicap médiations cor-
porelles et sensorielles)



5 Jours

*La relaxation coréenne se pratique au sol dans une tenue confortable. Par des étirements progres-
sifs, des secousses et des mouvements de balancements, le praticien dénoue les tensions. L'enchaî-
nement précis de manœuvres amène à un lâcher-prise et à un état profond de relaxation.*

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- ◆ Réaliser un enchaînement de manœuvres spécifiques
- ◆ Amener à une relaxation profonde
- ◆ Apporter une plus grande souplesse par l'amplitude des mouvements
- ◆ Relâcher les tensions et améliorer la mobilité articulaire



METHODE PEDAGOGIQUE



Des supports pédagogiques pour
réserver une place privilégiée à la
pratique



Pédagogie dynamique et
interactive



Chaque stagiaire est à tour de
rôle receveur et praticien



Présentation de fiches
thérapeutiques
utilisables en pratique
hospitalière et en cabi-
net

OPTIONNEL



PROGRAMME DETAILLE

1er JOUR

Etude d'enchaînements aux manœuvres variées tant par leur rythme que par leur amplitude, acquisition de protocoles spécifiques

2ème JOUR

Intégrer les mouvements de base que sont les vibrations, étirements doux et balancements

3ème JOUR

Comprendre l'enchaînement de la technique (des pieds vers la tête) et savoir l'adapter
Gestion d'une séance - les postures pour éviter la fatigue

4ème & 5ème JOURS

Prendre conscience de son corps et de ses limites pour une détente optimale
Indications, contre-indications
Analyse de situations professionnelles, étude de cas



Chaque jour :
mises en situation
et cas pratiques

BULLETIN D'INSCRIPTION RELAXATION COREENNE

Tarif - 780 € (Individuel) - 1 200 € (Etablissement)

Nom - Prénom :

N° de téléphone :

Mail :

Profession :

Souhaite m'inscrire à la formation Relaxation coréenne (merci de vous référer aux dates et lieux disponibles sur le site internet et indiquer ci-dessous votre choix) :

Dates :

Lieu :