



Formation relaxation coréenne :



Objectif :

- Être capable de réaliser un protocole global de massage/relaxation coréen d'une durée de 1h à 1h30.
- Acquérir le savoir faire et le savoir être nécessaire à un vrai massage de bien-être.

Description de la relaxation coréenne :

La relaxation coréenne, encore pratiquée en Corée et au Japon, trouve ses racines dans la Tradition Chinoise.

Elle se pratique au sol sur un futon, le receveur restant habillé. La durée de la séance peut varier de 20 minutes à 1h30.

Elle procure une sensation immédiate de bien-être et de détente. Par le lâcher-prise qu'elle permet, elle apporte une relaxation très profonde du corps et du mental.

Cette méthode permet :

- une libération du souffle, un état de légèreté,
- une action anti-stress, un meilleur sommeil,
- une action anti-fatigue,
- le déblocage des articulations, un assouplissement général et une auto-correction du corps,
- une meilleure circulation du sang et de l'énergie (Qi) favorisant l'élimination des toxines et une revitalisation générale du corps.

La relaxation coréenne utilise les pressions, les étirements et les mobilisations (adaptés au receveur) et, ce qui fait sa spécificité technique, la vibration (et lorsqu'elle est plus lente, l'ondulation). Le praticien module la vibration pour qu'elle se propage à tout le membre, ou à toute la partie du corps sur laquelle elle est appliquée. Il alterne étirements, vibrations, ondulation et lâcher complet du corps.

Au cours de la séance, il y a des alternances de mouvements toniques et doux, de jeux avec la pesanteur. Cela demande de la part du praticien, de la dextérité, de l'attention, un bon placement de son corps et de son souffle, et un bon ressenti.

Dans une séance complète, c'est tout le corps qui est sollicité ; les pieds, les jambes (face antérieure et postérieure), les hanches, le ventre et la cage thoracique, les mains, les bras et épaules, le dos, la nuque et la tête.



Méthodes pédagogiques :

- Nombre réduit de stagiaires (maximum 6, dans l'idéal de 2 à 4 stagiaires).
- Chaque séquence du protocole est réalisée par le formateur sur chaque stagiaire. Puis les stagiaires travaillent en binôme sous la conduite constante du formateur. Ainsi chaque stagiaire bénéficie du ressenti juste et est plus apte à reproduire les techniques sur autrui.
- L'accent est porté sur deux aspects majeurs :
 - La posture physique du masseur car un bon massage ne fait pas intervenir que ses mains mais tout son corps et car il est important de préserver son dos
 - La posture mentale du masseur car un bon massage ne s'adresse pas qu'au corps physique de la personne massée mais à sa globalité et demande de la justesse et de la rigueur dans l'intention, le respect, la pudeur, etc.

Programme :

- Préparation de la salle et installation de la personne qui va recevoir le massage. Posture physique et mentale du praticien, respiration.
- Techniques de massages spécifiques au coréen.
- Séquences : visage, épaules, bras, mains, ventre, jambes face antérieure puis postérieure, pieds, dos.
- Évaluation individuelle (sur le formateur) pour l'obtention du certificat.

Durée/horaires :

3 journées (en week-end ou en semaine). De 9h00 à 12h00 et de 13h00 à 16h00.

Tarif :

330 € par personne pour la totalité du stage (support de cours détaillé avec photos compris).

Un acompte de 110€ est demandé pour toute inscription (le solde est réglé le premier jour de la formation).

Dates/Lieux :

Nous consulter pour les dates 2015/2016.

2 lieux de formations :

- Lyon 3^{ème}
- Saint André de Corcy (dans l'Ain à 25min de Lyon)