

Horaires et dates de formation en "Relaxation Coréenne"



Samedi de 12h30 à 20h00
Dimanche de 9h00 à 18h00
(pause déjeuner 60 minutes)



- 21 et 22 novembre 2009
- 20 et 21 mars 2010
- 5 et 6 juin 2010



Durée de la formation:
14h + 2h30 = 16h30



Un fascicule de l'enchaînement
et un DVD de l'enchaînement

Bulletin de pré-inscription

Afin de prendre en compte votre participation à la formation en relaxation - coréenne merci de remplir ce bulletin de pré-inscription et de nous l'adresser à Coachlife 3 rue de la banque 73000 Chambéry.

Nom.....
Prénom.....
Adresse.....
.....
Tel:.....
Courriel.....
Date de la formation.....



Intervenant



Macha SYLVAIN

Certifié en "Amma", "Reflexologie Plantaire" "Californien" et "Relaxation Coréenne".

Tarifs



250 € comprenant :

- 14 heures de formation
- 2h30 vérification et validation d'acquis
- un fascicule de l'enchaînement
- un DVD de l'enchaînement

Renseignements



Formation Coachlife

Tel: 04.79.85.75.58

Port: 06.22.96.06.80

Courriel: contact@coachlife.fr

Internet: www.formation.coachlife.fr
rubrique "Relaxation Coréenne"

Lieu



Coachlife

3 rue de la banque
73000 CHAMBERY

(Place d'Italie, entrée à droite du Crédit Mutuel)



Formation
Coach Life

Life
Coach

Cycle de formation Relaxation Coréenne

Année 2009



l'art traditionnel
Coréen



La Réflexologie Plantaire Qu'est ce que c'est ?

La relaxation coréenne est une technique de détente du corps qui se pratique au sol. La personne est allongée sur le dos, dans une tenue confortable, pendant que le praticien intervient sur elle en partant des pieds et en montant progressivement vers la tête.

Par des mobilisations passives des articulations, par des étirements musculaires progressifs, par des secousses destinées à induire une vibration douce dans le corps, le praticien dénoue les tensions qui se sont installées autour des articulations.

Mais derrière la technique, c'est l'intention du praticien qui porte les effets relaxants. L'objectif de la relaxation coréenne est de permettre le lâcher prise.

La relaxation coréenne est une incitation douce au relâchement en accueillant ce qu'il en sort, sur le plan émotionnel notamment.



Objectif de la formation "Relaxation Coréenne"



Aquérir un savoir faire dans le but de **pratiquer professionnellement** ou tout simplement d'apporter du bien-être à votre entourage.



Connaître et prendre conscience de son propre corps et celui de l'autre.



Maîtriser un protocole complet visant au bien-être et à la détente.



Lire et écouter le corps sur lequel vous allez travailler.



Appliquer la fluidité du mouvement dans l'enchaînement des gestes, selon un protocole précis et structuré.



Se faire plaisir et faire plaisir aux autres.



Contenu et déroulement de la formation "Relaxation Coréenne"

La formation se déroule sur deux jours:



Samedi après-midi et dimanche

- Présentation des participants, du formateur et de la discipline
- 14 heures de formation et de pratique dirigée
- Remise d'une attestation de stage ou d'une certification **Coachlife Formation**



Pratique personnelle:

50 relaxation Coréenne minimum



Vérification et validation des acquis

Rendez-vous par binôme de 2h30 afin de:

- Répondre aux questions liées à votre pratique.
- L'un effectue le Amma sur l'autre et inversement avec corrections.
- Pratique une fois chacun sur le formateur avec corrections.

