



## Kinésithérapie

### RELAXATION COREENNE

**RELO210**

## OBJECTIFS

A l'issue de la formation les participants seront en mesure de proposer et pratiquer des séances de relaxation construites suivant l'approche et la méthodologie des techniques dite de « relaxation coréenne »

## CONTENU

### 1er jour :

- Présentation de l'approche :
- Origine
- Technique des mouvements
- Apports et effets physiques et psychiques pour le Thérapeute et pour le Patient
- Contre-indications pour le Thérapeute et pour le Patient -> Anamnèse précise
- Déroulement d'une séance et de séances en suivi régulier
- Démonstration :
- Prise de contact Thérapeute -> Consultant et centrage dans la respiration profonde
- Des mouvements sur la face dorsale
- + Observations
- + Décodages
- Préparatifs physiques indispensables et psychiques du Thérapeute
- Pratiques de tous les types de mouvements spécifiques à la Relaxation coréenne

### 2ème jour :

- Révision des Pratiques de tous les types de mouvements spécifiques à la Relaxation coréenne
- Pratique de tous les mouvements de la face dorsale, en réciprocité

### 3ème jour :

- Pratique de tous les mouvements de la face ventrale en réciprocité

### 4ème jour :

- Révision des Pratiques de tous les mouvements des 2 faces complètes, en réciprocité
- Bilan et évaluation des acquis :
  - de l'apprentissage Pratique
  - de la capacité à « Donner-Recevoir-Demander-Refuser »
    - de \* la connaissance amplifiée de soi\* la gestion
    - \* l'équilibration
    - \* l'unification et reliance de son Corps-Mental-Emotionnel

## FORMATEUR

Mme Joelle THIRIONET

## LIEU DE FORMATION

ALISTER - Mulhouse

## DUREE

24 heures

## TARIF

670 euros – libéral : 585 euros

## DATES

16 au 19 novembre 2010



03 89 54 94 34

alister