

RELAXATION COREENNE



Art du faire et du non-faire, le massage coréen est une technique basée sur des vibrations, des mobilisations, des étirements et des lâchers où les temps de pause et d'écoute tiennent une part prépondérante. Cette technique, pratiquée au sol et sur un sujet habillé, procure une relaxation profonde et un bien-être immédiat. A l'issue de la formation, vous aurez intégré un protocole complet face ventrale de 50 minutes. Cette technique requiert de la souplesse et une bonne mobilité.

Objectifs : Cette formation a pour but d'aider le collaborateur à être capable de :

- connaître la philosophie et les finalités du modelage
- conseiller et exécuter un modelage spécialisé avec un protocole

Pré requis : Compréhension de la langue Française. Pas d'allergie aux huiles. Bonne condition physique.

Public Professionnels de l'esthétique, du SPA, de la santé ou toute personne désirant se former aux techniques de bien être. Tout public – Salariés, Demandeurs d'emploi, Indépendants...

Moyens d'encadrement de la formation : Laurine Bricongne Titulaire d'un CAP et BAC professionnel Esthétique, Esthéticienne depuis 6 ans et Spa manager pendant 2 ans

Modalités et Moyens pédagogiques : Théorie et cas pratiques, Exercices pratiques en binôme. Livret pédagogique remis à chaque stagiaire. Fiche technique

Durée : 21 heures Horaires 10h00 à 12h00 -13h00 à 18h00 **Nombre** 2 à 8 stagiaires

Effectivité: Emargements

Evaluation de la formation : A la fin de la session :

- QCM pour évaluer les connaissances théoriques sur les différents points abordés lors de la formation.
- Réalisation pratique du protocole entier appris afin d'évaluer les connaissances pratiques



Attestation de stage délivrée

Contenu :

Jour 1

- Présentation du groupe et du déroulement de la formation
- Eveil corporel
- Apprentissage du placement du corps face ventrale
- Apprentissage face ventrale membres inférieurs

Jour 2

- Eveil corporel
- Protocole face ventrale membres inférieurs
- Apprentissage face ventrale membres supérieurs

Jour 3

- Eveil corporel
- Protocole face ventrale membres supérieurs
- Démonstration face ventrale
- Protocole face ventrale complète
- Cercle de fin de formation
- Questions/Réponses : applications professionnelles, contre-indications et réactions possibles
- Évaluation individuelle écrite