

Initiation à la Relaxation coréenne

Programme détaillé

Durée :

3 jours / 21 h

Objectifs pédagogiques :

- Savoir se positionner durant un massage au sol
- Savoir adapter le toucher au contact des vêtements
- Ajuster sa posture pour se protéger des blessures lors des manipulations spécifiques
- Installer une respiration fluide et efficace pour soi et pour le massé
- Réaliser un massage complet du corps de 1h

Public :

Tout public

Contenu pédagogique :

Posture corporelle & massage

Adapter, régler et choisir son matériel pour installer le massé

Travail de l'ancrage et de la posture

Notion de vibration

Ce qu'apporte la respiration au massage

Principe du réflexe myotatique

Pré-requis :

Aucun

Sanction de formation:

Attestation de formation

Bienfaits et contre indications

Enchaînement

Intervenant :

Émilie Urbain

Formatrice en technique de massage depuis 2025

Protocole de Relaxation Coréenne

Démarche et méthodes pédagogiques :

- Démarche **active, centrée sur l'apprenant qui « agit »**.
- Méthodes :
 - **active**, fait appel à l'expérience et l'expérimentation, à la répétition, à la mise en pratique par les apprenants.
 - **participative**, basée sur le questionnement et les échanges des participants

Techniques et outils :

Alternance des techniques suivantes : brefs exposés, échanges, démonstration, mises en application...
Supports pédagogiques : Support papier / vidéos

Modalités d'évaluation :

- En amont : évaluation du niveau des participants et recueil des attentes et besoins par un entretien
- Evaluation formative en cours de module : exercices - cas pratiques
- Evaluation des acquis : mise en situation, séance supervisée
- Evaluation de la satisfaction, à chaud