



## RELAXATION COREENNE



5 jours

La relaxation coréenne se pratique au sol dans une tenue confortable

Par des étirements progressifs, des secousses et des mouvements de balancements, le praticien dénoue les tensions. L'enchaînement précis de manœuvres amène à un lâcher-prise et à un état profond de relaxation.

### OBJECTIFS

- ◆ Réaliser un enchaînement de manœuvres spécifiques
- ◆ Amener à une relaxation profonde
- ◆ Apporter une plus grande souplesse par l'amplitude des mouvements
- ◆ Relâcher les tensions et améliorer la mobilité articulaire



### FORMATEUR

**Sylvette GUEDJ** : Art-thérapeute, Praticienne en techniques psycho-corporelles, master spécialiste en sophrologie Caycédienne, Concepteur depuis plus de 20 ans de programmes pédagogiques adaptés aux diverses structures et projets spécifiques d'établissements (formateur référent : AGEFOS PME IDF, EPDSAE, FNADEPA, APF SAAHAD)



### METHODE & OUTILS PEDAGOGIQUE



Pédagogie dynamique et interactive



Alternance de réalisations concrètes et d'apports théoriques



Travail en binôme afin d'optimiser la pratique



Tout au long de la formation :  
Accompagnement à la progression individuelle

### CONTACT



ZA du Barnier - 4 rue des Paluds  
34110 FRONTIGNAN



contact@artincelle-formation.com



04.99.02.67.21

[www.artincelle-formation.com](http://www.artincelle-formation.com)  
[www.ecole-naturopathie-artincelle.fr](http://www.ecole-naturopathie-artincelle.fr)



## EVALUATIONS

**Evaluation quotidienne** : Evaluation quotidienne de l'intégration de chaque stagiaire

### **Autres évaluations :**



Evaluation de la satisfaction individuelle à partir d'un questionnaire de satisfaction



Evaluation des acquis pédagogiques



Evaluation du transfert sur les situations de travail quelques mois après la formation : appel de quelques stagiaires et employeurs pour procéder à une évaluation qualitative\*

\*Possibilité de réaliser ces évaluations en utilisant une plateforme de Elearning (en cours d'étude de faisabilité par Art'incelle formation)

## CONTENU

Apprendre un enchaînement aux manœuvres variées tant par leur rythme que par leur amplitude, acquisition de protocoles spécifiques

Intégrer les mouvements de base que sont les vibrations, étirements doux et balancements

Comprendre l'enchaînement de la technique (des pieds vers la tête) et savoir l'adapter

Gestion d'une séance - les postures pour éviter la fatigue

Indications, contre-indications

Analyse de situations professionnelles, étude de cas

Efficace auprès des sportifs, pour un relâchement des tensions musculaires ; chez les personnes agitées, stressées, elle amène un état de calme intérieur. Très ludique, la relaxation coréenne est tout à fait adaptée à l'enfant et à l'adolescent pour canaliser, capter l'attention et (re)centrer.

## TARIF



1 100 € – Etablissement/Entreprise

680 € – Inscription Individuelle



## **BULLETIN DE PRE-INSCRIPTION**

Nom - Prénom :

N° de téléphone :

Mail :

Profession :

**Souhaite me préinscrire à la formation (merci de nous contacter ou vous reporter à notre site internet [www.artincelle-formation.com](http://www.artincelle-formation.com) pour connaître les dates et lieux de formations) :**