

Janvier 2021

Intitulé de l'action :

Relaxation Coréenne

Public visé / prérequis : Tout Public

Niveau de difficulté : 2 (niv1 : basique - niv2 : facile - niv3 : technique - niv4 : très technique)

Descriptif : La relaxation coréenne est une source de détente par excellence. Elle est principalement composée de rotations et vibrations au niveau des jambes et des bras, qui permettent un relâchement musculaire. Celui-ci va provoquer chez la personne un lâcher-prise total.

Cette relaxation se pratique habillé, sur table. Des pieds à la tête, tout le corps est libéré grâce à des séries de différents mouvements.

Durée du soin : 45mn à 1h

Effectif :	Minimum : 4	Maximum : 8
Durée de la formation : 1 jour 7 heures	Jour 1 de 9h à 12h et de 13h à 17h	
Contenu de la formation :	> Approche anatomique > le principe de la relaxation coréenne > Démonstration de la relaxation par étape	> Pratique en binôme > Pratique de la relaxation dans son intégralité > Contrôle des acquis de formation
Objectifs de la formation :	Permettre à la personne d'acquérir les connaissances nécessaires théoriques et techniques pour réaliser le protocole de la RELAXATION COREENNE. Apprendre à reconnaître et ressentir les tensions du client et l'aider à connaître un lâcher-prise Appréhender objectivement le risque lié aux blessures de la personne et pouvoir assurer une prise en charge optimale de la personne en recherche de bien-être.	
Moyens pédagogiques :	Mise à disposition d'un Institut de Beauté Ecole. Des supports informatisés de formation à la disposition des stagiaires : protocole de relaxation. Présentiel - Face à face pédagogique - Travaux pratiques	
Validation :	Test d'évaluation des compétences acquises. Attestation de formation.	
Accessibilité :	Organisme aux normes d'accessibilité, selon avis de la commission communale d'accessibilité	
Formatrice	Sophie RAMIREZ, Masseuse	

APPUIFORMATION SAS – R.C.S. Mulhouse 822 674 552 - APE 8559A

15 rue d'Avignon – 68200 MULHOUSE

Tél. 03 89 42 03 15 – appuiformation@vogelsa.fr

N° de déclaration d'activité : 44680266968 - Préfecture de la Région ACAL

SIRET : 822 674 552 00010 - N° TVA intracommunautaire : FR94822674552