



Programme de l'Action de Formation 2024-2025 **RELAXATION COREENNE**

Lieu de la formation : 13, rue Verniquet 75017 PARIS ou autre selon les possibilités.

Pré-requis : Shiatsushi confirmé-e, Professionnel-le du Bien-être passant par le corps physique et du paramédical spécialistes de Technique Manuelles (Kinésithérapeute, Ostéopathe, Chiropracteur, Étiopathe).

- La Relaxation Coréenne se pratique traditionnellement au sol sur un futon ou sur un tatami. Le praticien travaille à genoux et debout pour accomplir la panoplie des gestes cette technique ancestrale coréenne.
- La Relaxation Coréenne peut se pratiquer également sur table de massage. Quelques gestes techniques sont à adapter par rapport à la pratique au sol. Cela permet aussi aux praticiens qui ont des difficultés à se mettre à genoux de pratiquer efficacement cette technique.
- Pour les stagiaires en situation de handicap répondant aux critères ci-dessus, ZEN PLUS met en place les conditions adéquates d'accès au lieu de formation, pédagogiques et techniques.

Les objectifs pédagogiques :

- Permettre à des professionnels-les, maîtrisant des techniques manuelles corporelles, de pratiquer une technique de relaxation atypique basée sur les étirements, les mobilisations, les pressions, les ondulations et vibrations.
- Avoir une bonne hygiène de vie avant de travailler sur des personnes.
- Apprendre les gestes spécifiques et techniques qui permettent le lâcher prise du Receveur
- D'établir une véritable relation de confiance et d'abandon du receveur avec le praticien.

Nombre de sessions : 4 journées réparties sur 2 mois maximum, à raison d'un jour par semaine pour les 3 premières sessions hors période scolaire – 9h à 13h - 14h à 18h, soit **32 heures**.

Nota : La densité d'information théorique et pratique de chaque session requiert de la part du stagiaire un travail personnel entre les sessions afin d'acquérir les fondements théoriques de la MTC et de leurs applications à intégrer dans la pratique du Shiatsu Femme Enceinte.

Modalités d'évaluation :

- La première heure de chaque session est consacrée à l'évaluation des acquis théoriques de la session précédente.
- La pratique est systématiquement supervisée. Elle est également assistée en cas de nécessité.
- L'évaluation générale, permettant l'obtention de l'Attestation « Praticien-ne en Relaxation Coréenne » en cas de succès, se déroule lors de la dernière session de ce cursus. Elle est composée d'une épreuve pratique.
- La note de **14/20** est requise à la pratique sur un professionnel pratiquant la Relaxation Coréenne.



Programme détaillé du cursus 2024-2025 **RELAXATION COREENNE**

Session 1

Matin :

Préparation pour le-la praticien-ne énergétique et spirituelle : Hygiène de vie, respirations, méditations, Qi Gong de l'arbre, ancrage, protection.

Présentation de la Relaxation Coréenne.

Démonstration du protocole « Relaxation Coréenne en décubitus ventral ».

Après-midi :

Pratique en binôme du protocole vu en matinée : On donne et on reçoit.

Débrief de la journée.

Session 2

Matin :

Supervision de la pratique vue en session 1.

Démonstration du protocole « Relaxation Coréenne en décubitus dorsal ».

Après-midi :

Pratique en binôme du protocole vu en matinée : On donne et on reçoit.

Débrief de la journée.

Session 3

Matin et Après-midi :

Pratique en binôme des protocoles complets enchainés : On donne et on reçoit.

Débrief de la journée.

Session 4

Matin :

Supervision des protocoles vus.

Après-midi :

Pratique en situation réelle sur professionnel-le confirmé-e pratiquant la Relaxation Coréenne.

Remise de la facture globale et de l'Attestation de formation.

Paris,

202

Pour le co-contractant

Signature précédée de la date et de la
mention « lu et approuvé »

Pour l'organisme de formation ZEN PLUS

Signature et cachet

ZEN PLUS EI
13 rue Verniquet
75017 PARIS
SIRET 503 340 614 00034
www.zen-plus.fr 06 64 16 11 47