

# **RELAXATION COREENNE - Véronique Cotte**

---

*« Tout ce qui ne s'exprime pas, s'imprime dans le corps »*

## **PUBLIC**

Cette méthode s'intègre parfaitement à d'autres approches :  
le soin, les différentes techniques de massage bien-être, la relation d'aide, la relaxation,  
la sophrologie, la gymnastique douce et/ou dynamique

Professionnels ou Etudiants dans le domaine du soin, de la santé

Professionnels de l'enfance, de l'éducation

Praticiens du massage bien-être, Esthéticiennes

Educateurs spécialisés et sportifs, de la rééducation

Tout public - Méthode pouvant être proposée de l'enfant à l'adulte

Recommandée pour toute personne fatiguée, stressée, en recherche de lâcher-prise et de vitalité

## **PRE-REQUIS**

Aucun

Ce module peut-être suivi indépendamment des autres ou en complément.

## **OBJECTIFS**

Intégrer l'éthique et les arts du bien-être

Apprendre un outil de haute efficacité, de relaxation ancestrale, corporelle et mentale,  
favorisant un rééquilibrage du corps.

Acquérir un toucher juste, dans le respect de la personne selon son histoire

Réaliser un ensemble d'enchaînements, de manœuvres, spécifiques à la relaxation coréenne.

Maîtriser les différentes techniques corporelles, de massage de relaxation profonde  
spécifiques à cette méthode, par un jeu de divers mouvements simples, souples,  
accompagnés de vibrations, de pressions, d'étirements.

Savoir se préparer physiquement et intérieurement avant une séance, et pratiquer avec  
une posture corporelle de confort : exercices de respiration, auto-massage, ancrage,  
assouplissement articulaire, déplacements fluides, enchaînement précis.

Développer la conscience du corps, du lâcher prise du corps et du mental.

## **METHODE ET CONTENU PEDAGOGIQUE**

Apprendre et maîtriser un protocole précis, des techniques corporelles, spécifiques à la relaxation coréenne, dans un cadre sécurisant et respectueux, sur personne habillée, sur sol ou table, selon les besoins du receveur

Ressentir l'action apaisante, destressante et evitalisante.

Savoir transmettre ses bienfaits

L'accent est mis sur la pratique

Démonstrations suivies d'expérimentation en duo

## **Module unique - 5 jours**

### **Jours 1 & 3**

#### **Découverte et expérimentation**

Les bases de la relaxation coréenne, apport théorique et pratique :

Les fondamentaux de la relaxation, l'origine de la méthode, le cadre, les conditions matérielles, les indications, et contre-indications.

La préparation corporelle, mentale et respiratoire du praticien, ainsi que les différentes postures inhérentes à la méthode pour pallier à la fatigue, conserver voire développer sa propre énergie.

Apprentissage et acquisition d'un enchaînement de manœuvres variées tant par leurs rythmes que par leur amplitude : mouvements de bercements, vibrations douces, étirements, mobilisations, alternance de mouvements plus doux, plus profonds, et de massage de relaxation profonde au niveau des extrémités.

Apprendre le relâchement total des tensions du corps, musculaires et articulaires  
Ressentir et développer son propre lâcher-prise

### **Jours 4 & 5**

#### **Assimilation et Perfectionnement**

Approfondir le centrage, la qualité du positionnement, des déplacements du praticien par des exercices de relaxation, de concentration, et d'ancrage

Analyser les postures

Ressentir une relaxation profonde en tant que « donneur » et « receveur »

Enrichir la présence, l'écoute, par la respiration et apprendre à entrer en co-inspiration avec « le receveur », par une observation fine

Aiguiser la conscience du toucher, de son propre corps et du receveur

Adapter son registre de gestuelles selon le vécu, les tensions et douleurs éventuelles du corps

Retrouver une vitalité en tant que praticien et bénéficiaire de la pratique

Apprendre à accompagner les prises de conscience du corps du receveur, à identifier, à gérer l'expression émotionnelle (des larmes...au rire)

Jeux de rôle

Vérification de l'assimilation des connaissances après chaque module

