

### **Outil : Le « Massage Assis » et « Relaxation Coréenne »**

*Le massage assis et la relaxation coréenne utilisent un ensemble de techniques visant à obtenir un relâchement psychique et musculaire profond. Vous guide vers le MIEUX-ETRE. Le massage peut être apaisant ou tonifiant selon l'objectif et l'intention émise. Proposer une approche holistique de l'ETRE, pour aligner le physique, le mental et l'émotionnel, et aboutir à un équilibre. Retirer les résistances et aller dans le corps.*

*Donner un nouvel influx à vos personnels par une approche pertinente du lâcher-prise et la détente absolue.*

*« Accepter ce qui ne dépend pas de nous. Le cas échéant, avoir le courage de changer ce qui dépend de nous. Et surtout avoir la sagesse de faire la différence »*

### **Objectifs de la formation**

**Donner aux participants les méthodes et techniques**

- Gérer la problématique des TMS (troubles musculosquelettiques)
- Favoriser le lâcher-prise et améliorer les relations humaines.
- Augmenter en vitalité et confiance en soi.
- Dynamiser et/ou apaiser. Reprendre de l'activité l'esprit serein et apaisé.
- Amener du bien-être, détente expresse.
- Stimuler la créativité.
- Améliorer la qualité de présence.

### **Personnes concernées :**

Toute personne souhaitant prendre sa place, ses responsabilités, se recentrer sur l'essentiel, augmenter confiance et estime de soi, gérer ses émotions, créer en conscience.

Prérequis : aucun

**Formation accessible aux personnes en situation de handicap : nous consulter**

#### **Organisation & coût :**

##### Massage Assis (habillé) :

<u>Nombre de participants :</u>	8 pers/ ½ journée
<u>Type de massage :</u>	Massage assis – 20mn/pers.
<u>Coût pour 1 atelier :</u>	400€
<u>Périodicité :</u>	A la demande, par demi-journée
<u>Durée de l'atelier :</u>	3h30mn

##### Relaxation coréenne (habillé) :

<u>Nombre de participants :</u>	4 pers/ ½ journée
<u>Type de massage :</u>	Relaxation coréenne (massage habillé au sol) – 40mn/pers.
<u>Coût pour 1 atelier :</u>	400€
<u>Périodicité :</u>	A la demande, par demi-journée
<u>Durée de l'atelier :</u>	3h30mn.

**Formation dispensée sur demande en vos locaux partout en France.**