

Programme Formation « Relaxation coréenne »

Objectifs et compétences visées

- Découvrir et acquérir un protocole complet de Relaxation Coréenne
- Acquérir une fluidité dans les enchaînements et la pratique.
- Développer sa présence à l'autre à travers le toucher

Pré-requis pour suivre la formation

Ouvert à tout public, des bases en massage californien (ou équivalent) sont toutefois attendues.

Méthode et lieu de la formation

- Méthode : la formation se déroulera à 100% en présentiel
- Lieu : au CENATHO – 221 rue La Fayette – 75010 Paris

Durée de l'action de formation

- La formation se déroulera sur : 3 jours (24 heures)

Les intervenants

Roland Bost a passé 13 ans en entreprise avant de se consacrer à la relation d'aide par la sophrologie et le massage puis différentes techniques psychocorporelles.

Il accompagne des personnes en séances individuelles, amène des groupes de thérapie et de formation ainsi que des séminaires de gestion du stress en entreprise.

Il est Diplômé en sophrologie (CENATHO), D. U. de sophrologie (Lille II), certifié en massage (CASSIOPEE) (TAPOVAN) , (Ayurvedic Center of Kerala), et certifié en relaxation coréenne (ARTEC).

Nature de l'action au sens de l'article L.6313-1 du code du travail

Les actions de formation.

Moyens / méthodes pédagogiques

- Cours théoriques,
- Exercices, cas pratiques

Programme

Jour 1

- Présentation globale du protocole en 22 séquences
- Démonstration de la 1^{ère} partie des séquences
- Pratique des séquences une par une
- Enchaînements de plusieurs séquences pour améliorer les transitions, la fluidité et les postures de travail

Jour 2

- Révision des enseignements de la journée 1
- Démonstration des séquences suivantes
- Pratique des séquences une par une
- Enchaînements de plusieurs séquences pour améliorer les transitions, la fluidité et les postures de travail

Jour 3

- Révision des enseignements de la journée 2
- Démonstration des séquences restantes
- Pratique des séquences une par une
- Pratique du protocole complet
- Indications et contre-indications de cette pratique, précautions d'installation
- Questions/réponses ;
- Retour d'expérience du formateur sur la pratique en cabinet.

Moyens permettant d'apprécier les résultats de l'action

- Evaluation par travaux pratiques

Nature de la sanction de l'action de formation

Attestation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation est remise au stagiaire à l'issue de la formation.

Accessibilité et handicap

Pour tout personne en situation de handicap souhaitant suivre la formation et dont le dossier aura été accepté, le référent handicap a en charge l'adaptation des modalités de formation et d'évaluation adaptées.

CENATHO