

Relaxation Coréenne : perfectionnement



Samedi 28 et dimanche 29 janvier 2012 de 10 à 18h

Chez Nathalie, rue des Chats 70 à 1082 Bruxelles (Berchem-St-Agathe)

nlognoul@hotmail.com - 00 32 477 721 860

Le stage de perfectionnement s'adresse à celles et ceux qui ont déjà participé à un week-end de Relaxation Coréenne organisé par l'Espace en Nous ou qui ont des connaissances de base via une autre formation.

L'objectif de ce stage est de développer votre conscience corporelle tout en découvrant des nouveaux mouvements.

L'accent sera mis sur le bassin, les hanches, le ventre et la respiration qui sont les véritables « moteurs » de l'action du masseur.

L'intégration de ces « moteurs » dans votre conscience corporelle vous amènera plus de présence dans le mouvement et vous aidera à développer une action plus subtile, douce et profonde.

Le groupe est limité à 9 personnes.

Formateur

Patrick Defauw : responsable des formations massage à l'Espace en nous

Programme

Samedi 28 janvier

10h00 : do-in, exercices haptonomiques : toucher objectivant >< contactant

11h15 : pause

11h30 : Relaxation Coréenne : révision

12h30 : Relaxation Coréenne : bras et jambes > nouveaux mouvements

13h30 : déjeuner

14h30 : Découverte de la respiration par le bassin

15h00 : Ouverture de tous les étages de la respiration (exercice à deux)

15h30 : Relaxation Coréenne : bassin et respiration (colonne et thorax)

18h00 : fin de la journée

Dimanche 29 janvier

10h00 : do-in, méditation Tandava

11h15 : pause

11h30 : Relaxation Coréenne : étirement des hanches

13h30 : déjeuner

14h30 : Relaxation Coréenne : ventre, nuque et visage > révision et nouveaux mouvements

18h00 : fin du perfectionnement

Infos pratiques

Possibilité d'hébergement sur place : contacter Nathalie au 00 32 477 721 860

Pour les repas : auberge espagnole, chacun amène quelque chose à partager. Sans obligation.

Participation aux frais

Pour l'animation : 160 € ; arrhes 50 € par virement, 75 € par chèque

Attention : -20 € (soit 140 €) pour les inscriptions reçues avant le 23/12/2011
L'inscription est acquise à la réception des arrhes.

Pour la Belgique :

- Arrhes à verser au compte bancaire BE 24 8508 2016 8138 EUR au nom de l'Espace en Nous asbl, 35 rue Mareyde à 1150 Bruxelles. Mention : Perfectionnement RC. Le solde est à verser 2 semaines avant le stage ou en liquide lors du stage.

Pour la France :

- Soit virement international au compte IBAN : BE 24 8508 2016 8138 EUR, code BIC SPAABE22 au nom de l'Espace en Nous asbl, 35 rue Mareyde à 1150 Bruxelles. Mention : Perfectionnement RC. Le solde est à verser 2 semaines avant le stage ou en liquide lors du stage.
- Soit un chèque de 75 € à envoyer à l'Espace en Nous asbl, 35 rue Mareyde à 1150 Bruxelles. Ce chèque vous sera rendu lors de la formation, veuillez vous munir de la somme totale en liquide.