

# Initiation à la Relaxation Coréenne



Samedi 1 et dimanche 2 octobre 2016 de 10 à 18h

Les Magnolias, rue Mareyde 35 à 1150 Woluwe-Saint-Pierre

[info@espace-en-nous.be](mailto:info@espace-en-nous.be) - + 32 474 709 452

Tonique, douce, fluide et vibrante, la Relaxation Coréenne est une technique de relaxation ancestrale. Par un jeu d'étirements, de bercements et de vibrations douces qui se propagent à travers tout le corps, elle surprend le corps et l'invite à se laisser aller tout en disconnectant le mental. Il s'en suit une détente profonde et une réappropriation de son corps.

La Relaxation Coréenne permet de raviver et d'homogénéiser la circulation de l'énergie dans le corps. Elle donne également plus d'aisance aux rythmes et mouvements corporels par des mobilisations qui surprennent par leur profondeur et leur subtilité.

La Relaxation Coréenne est souvent assimilée à un massage car elle se pratique à deux, par opposition aux techniques de relaxation de type méditatives qui sont plus connues dans nos contrées.

La Relaxation Coréenne se pratique habillé, ce qui en fait un excellent complément au massage à l'huile traditionnel lorsque les circonstances de personnes ou de lieu n'incitent pas à la nudité.

Moins technique que le shiatsu (apprentissage des méridiens et de la théorie de la médecine chinoise) la Relaxation Coréenne est toute en sensibilité et en subtilité. Elle ne nécessite pas de connaissances particulières.

## **Comment se déroule une séance ?**

Pour amener une détente profonde, il est important de bien positionner le receveur sur le tapis afin que les étirements et les vibrations se propagent le plus efficacement possible dans son corps. Pendant la séance, les mouvements toniques alternent avec des moments plus doux et plus profonds qui surprennent le corps, lui amenant ainsi un espace pour lâcher prise.

Il y a comme une joie indicible à se laisser aller dans ce massage, comme un retour aux sources du plaisir de ressentir son corps si vivant.

## **Quels sont les bienfaits de la Relaxation Coréenne ?**

- Une action apaisante, relaxante et déstressante.
- Une véritable réappropriation de son corps, une fluidité des mouvements.
- Un lâcher prise mental, un "lavage de tête".
- Une ouverture au niveau de la respiration, une impression de légèreté et de bien-être.
- Un éveil de la conscience corporelle qui favorise l'homéostasie (capacité du corps à se guérir).
- Une amélioration de notre état général grâce à une meilleure circulation sanguine, lymphatique et énergétique.

## **Historique**

L'origine de la Relaxation Coréenne et de son appellation est mal définie, voici la définition qu'en donnait JB Rishi, qui la tenait lui-même de Paul Friederich, dans son ouvrage " La Relaxation Coréenne " (édition à compte d'auteur) :

" La Relaxation Coréenne s'apparente à la tradition ; elle est reliée à un courant culturel trouvant son origine probablement dans la tradition chinoise. Elle existe encore et notamment en Corée mais non pas sous forme de technique. Dans quelques villages, dans quelques familles, elle sert encore à créer des liens de solidarité entre les membres du groupe. Sa pratique n'est pas systématique, ni ne fait l'objet d'une théorie, mais, en parcourant l'Extrême Orient, on sent que c'est une connaissance qui est là, sous-jacente, dans les milieux populaires. "

## **Formation**

Cette formation est accessible à tous. Elle vous propose d'acquérir des outils simples et efficaces afin de pouvoir offrir une Relaxation Coréenne de qualité dans un cadre sécurisant et respectueux.

Grâce à cette formation, vous pourrez offrir détente et relaxation à votre entourage, adultes et enfants. En apprenant la Relaxation Coréenne, vous apporterez à vos proches une écoute nouvelle, interactive et conviviale.

En apprenant les gestes justes, vous pourrez offrir à la personne massée des sensations nouvelles tout en vous respectant. La fluidité et le rythme de vos gestes lui permettra de se détendre profondément entre vos mains.

La Relaxation Coréenne est nomade, vous pouvez la pratiquer n'importe où ; dans votre salon, sur un tapis ou un matelas, ou même en pleine nature, sur la plage ou dans votre jardin.

Des exercices simples de relaxation sont prévus en début de journée pour vous permettre de vous détendre dès votre arrivée et travailler en douceur votre souplesse.

Vous aurez l'occasion de découvrir en détail les différentes parties du corps, sur vous ou sur les autres. Les exercices de massage compléteront la journée de formation.

Vous pouvez venir seul ou en couple. La pratique avec différents participants vous permettra d'acquérir habileté et confiance en vos gestes.

Outre tous les bienfaits liés au massage, vous apprendrez également à :

- Acquérir une bonne qualité de présence, c'est à dire élargir votre champ de conscience et de perception vers vous et vers l'autre. Qualité essentielle pour une bonne relaxation.
- Retrouver et développer des sensations corporelles qui permettront à votre corps de lâcher prise.
- Veiller sur vous en adoptant des positions de travail respectueuses de votre dos, genoux,...
- Respecter la physiologie des muscles lors des étirements.
- Vous mettre en résonance avec votre partenaire et trouver la bonne fréquence de secousses et de vibrations qui permet un échange harmonieux.
- Travailler votre corps et votre respiration afin d'acquérir une attitude corporelle qui vous permette de diriger votre énergie de la manière la plus aisée et la plus efficace possible.

La formation complète comprend trois ateliers; Initiation, Développement et Embellissement. La formation est prévue pour vous puissiez donner une relaxation coréenne de base dès le premier atelier.

### **Formateur**

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

### **Programme**

Samedi

10h00 : Do-in, exercices haptonomiques et introduction à la Relaxation Coréenne  
11h00 : Pause  
11h30 : Relaxation Coréenne : mises en place et dos  
13h30 : Déjeuner  
15h00 : Relaxation Coréenne : dos, jambes et bassin  
18h00 : Fin de la journée

Dimanche

10h00 : Do-in / méditation  
11h00 : Pause  
11h30 : Relaxation Coréenne : respiration et bras  
13h30 : Déjeuner  
15h00 : Relaxation Coréenne : nuque et visage  
18h00 : Fin de l'initiation

## **Infos pratiques**

Pour le stage : des vêtements confortables, un zafou (coussin de méditation) et de quoi noter. Vous recevrez un syllabus de photos.

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

## **Participation aux frais**

Pour l'animation : 210 €, arrhes 80 € par virement

Attention : -40 € (soit 170 €) pour les inscriptions reçues avant le 4 septembre 2016. L'inscription est acquise à la réception des arrhes.

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 : Initiation RC. Le solde est à verser 2 semaines avant le stage ou en liquide lors du stage.