

Relaxation Coréenne : perfectionnement



Samedi 12 et dimanche 13 novembre de 10 à 18h

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

info@espace-en-nous.be - 00 32 474 709 452

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 12 personnes.

Formateur

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

Programme

Samedi

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

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

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

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