

La relaxation coréenne

- Histoire
- Définition de la Relaxation Coréenne
- Les bienfaits
- Les indications et les contre-indications
- La technique de relaxation de Jacobson
- Le lâcher prise
- Les différentes manœuvres : bercement, balancement, vibration, étirement, percussion.
- Posturologie
- La pratique d'exercices d'échauffement corporel
- Les séries de mouvements spécifiques
- Protocole Relaxation Coréenne de Base
- Protocole spécifique enfants
- Protocole spécifique personnes âgées
- Le déroulement d'une séance