



## **METAREFLEXOLOGIE® Arlette LEFEBVRE**

91 rue du jardin des plantes - 59000 Lille GSM 06 86 40 16 31

SARL Capital 1000€ SIRET 493 540 280 000 10

Site : <http://www.sante-holistique.com>

### **PROGRAMME DE FORMATION PROFESSIONNELLE PRATICIEN EN RELAXATION**

#### **POLARITE : EQUILIBRE ENERGETIQUE**

- Principe de la polarisation énergétique
- Objectifs
- Technique de la polarité
- Les 5 aspects
- L'énergie vitale
- La lecture du corps énergétique
- Harmonisation de l'énergie
- Bienfaits
- Protocole : Etude et pratique des mouvements : Les 23 mouvements de base et les mouvements spécifiques (dos , nombril ,etc.....)

#### **RELAXATION ET POLARITES**

- Généralités
  - Historique – Définition -
  - La séance - Durée et fréquence
  - Réactions – Résultats -
  - Précautions - Conclusion
- Relaxation et polarité dans la relation Yin-Yang
- Moyens et objectifs
- Descriptif de chaque mouvement, des correspondances. Projections organiques méridiens
- Etude du protocole de relaxation
- Polarités-Relaxation : effets particuliers caractéristiques de la technique
- De la tête .....aux pieds : Etude du protocole

#### **MASSAGE-VISAGE**

- Protocole de relaxation (ANTI-STRESS) : Description, repérage, pratique et effets
- Protocole des points symptomatiques et leurs correspondances organiques : Description, repérage et pratique

#### **MASSAGE –GLOBAL DE RELAXATION**

- Synthèse du protocole de 40 mn (visage, main, bras, épaule, pied, jambe, genoux, cuisse)
- Etude spécifique des zones réflexogènes de la main
- Repérage des zones et pratique
- L'enchaînement : main, avant-bras, bras, épaule.

#### **ETRE UN BON PRATICIEN**

- La neutralité dans un respect mutuel
- La charte de l'activité professionnelle

#### **MASSAGE-AYUR VEDIQUE** théorie et pratique

- Notions de base de l'Ayur Védica
- Les principes de la médecine Ayur Védique
- Les 5 éléments de l'énergétique chinoise et les trois doshas de la médecine Ayur Védique
- Typologie constitutionnelle en Ayur Védica
- Le massage-ayur-védique et les 4 mouvements fondamentaux
- Les huiles
- Le rôle des vibrations
- Règles d'or : Donneur Recepteur
- Bienfaits généraux et conditions en Ayur Védica
- La technique et les protocoles
- La séance de travail : durée, fréquence....

#### **RELAXATION MUSICALE**

- But
- La musique, la voix, rythme et fréquence.
- Préparation de thèmes et réalisation
- Exemples d'application
- Contrôle de la pratique

#### **RELAXATION POUR UN METIER**

- La création d'entreprise : choix d'un cadre de fonctionnement et conseils personnalisés
- Protocole d'installation d'un cabinet, disposition et aménagements
- L'accueil des consultants,

#### **DIPLOME DE FIN DE CYCLE**

- Le certificat de connaissances et d'aptitudes professionnelles "PRATICIEN EN RELAXATION" sera décerné après les épreuves théoriques et pratiques.

- La pratique est mise en application entre élèves.

- La technique du toucher et de repérage ainsi que les protocoles sont contrôlés individuellement.