

METAREFLEXOLOGIE - Arlette LEFEBVRE



91 rue du Jardin des Plantes – 59000 Lille – 06 07 38 14 47

Email : contact@sante-holistique.com

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



PROGRAMME RELAXATION

POLARITE : Equilibre énergétique

- Objectifs
- Principes
- Technique
- Les 5 aspects
- Les bienfaits
- Protocole : Les 23 mouvements de base
- Protocoles spécifiques : Dos – Chakras – Digestif ...

TECHNIQUE MASSAGE AYURVEDIQUE

- Notions de base de l'ayurvéda
- Les principes de l'ayurvéda
- Bienfaits – Précautions – Recommandations
- Les éléments et les tridoshas : Vata – Pitta – Kapha
- Typologies constitutionnelles de l'ayurvéda
- Le massage et l'Inde
- Techniques du massage
- Protocole
- Pratique

TECHNIQUE MASSAGE RELAXATION VISAGE

- Protocole de relaxation (anti-stress)
 - Description
 - Repérage
 - Pratique
 - Effets
- Points symptomatiques
 - Correspondances organiques
 - Description
 - Repérage
 - Pratique

TECHNIQUE DES PIERRES CHAUDES

- Intérêts de la technique
- Directives
- Protocoles

TECHNIQUE MASSAGE RELAXATION BEBE

- Massage chez l'enfant
- Précautions
- Directives
- Protocole

RELAXATION PODALE

- Généralités
- Historique
- Définition
- Moyens
- Objectifs et résultats
- Précautions
- Conclusion
- Relaxation podale et Polarités
- Relation Yin-Yang
- Protocole
- Description de chaque mouvement et correspondances : Projections organiques et méridiens.

TECHNIQUE MASSAGE ASSIS

- Intérêt de la technique
- Directives
- Protocoles

RELAXATION MUSICALE

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

DOMAINE D'ACTION

L'action s'inscrit dans le domaine professionnel du Bien-être avec comme objectif l'exercice d'un métier.

DEROULEMENT ET FIN DE CYCLE

La formation compte 150 heures (théorie et pratique)
Il est attribué une attestation de fin de formation.

Avertissement : La pratique de la relaxation ne peut en aucun cas être assimilée à des soins médicaux ou de kinésithérapie, mais à une technique de bien-être (relaxation et détente libératrice du stress)