



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

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.

RELAXATION MUSICALE

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

RELAXATION POUR UN METIER :

La création d'entreprise : Choix d'un cadre de fonctionnement et conseils personnalisés