

PROGRAMME RELAXATION

TECHNIQUE DES POLARITES

Historique
Objectifs
L'énergie
Le principe des polarités
La technique
Les bienfaits
Protocole complet
Protocoles et points spécifiques : dos - chakras
points digestifs

RELAXATION PODALE

Introduction
Qu'est-ce que le stress ?
Notions de réflexologie
Les méridiens
Comment masser ?
Protocole : description et effet bénéfiques
Objectifs et résultats
Précautions et limitations

MASSAGE AYURVEDIQUE

Historique
Notions de base et principes de l'ayurvédā
Bienfaits - Précautions
Recommandations
Les tridoshas : Vata - Pitta - Kapha
Le massage et l'Inde
Les huiles
Techniques du massage

RELAXATION DU VISAGE

Massage relaxant
Massage énergisant
Points symptomatiques
Correspondances organiques
Description
Repérage

RELAXATION MUSICALE GUIDÉE

Objectifs
La musique, la voix, rythme et fréquence
Préparation de thèmes et réalisation

RELAXATION POUR UN METIER :

Intervention sur la création d'entreprise : choix d'un cadre de fonctionnement et conseils personnalisés

LA PRATIQUE : TOUS LES PROTOCOLES SONT TRAVAILLES, DÉTAILLÉS ET EXPLIQUÉS LORS DES APRÈS-MIDI DE PRATIQUE

LIEU DE COURS : 60 RUE DU JARDIN DES PLANTES - RESIDENCE LES STUDIANTINES A LILLE