



La Maison du Lotus  
130 Avenue Joseph Kessel  
Voisins-le-Bretonneux 78960  
Téléphone: 01 34 98 18 14  
Siret : 504 140 914 000 12  
N° 11788134978  
[contact@maisondulotus.com](mailto:contact@maisondulotus.com)  
[www.formations-massages.fr](http://www.formations-massages.fr)

## **Formation en massage Coréen (relaxation coréenne) sur 3 jours** **(21h)**

### **PUBLICS & PRE-REQUIS**

Formation accessible à tout public

### **MODALITE D ACCES**

Lieu de formation : 130 Avenue Joseph Kessel, 78960 Voisins le Bretonneux

Nos formations sont, dans la mesure du possible, accessibles aux personnes en situation de handicap, mais chaque situation est à examiner au cas par cas. Un diagnostic de faisabilité de votre intégration dans la formation, en fonction de votre degré de handicap peut être effectué avec l'aide de nos partenaires, l'AGEFIPH ([agefiph.fr](http://agefiph.fr)) et APF France Handicap (<http://yvelinesvaldoise.blogs.apf.asso.fr/>). Adressez-vous à Cécile Poirier, référente handicap au sein de la Maison du Lotus, qui prendra RDV au besoin avec une personne compétente auprès de nos partenaires: [contact@maisondulotus.com](mailto:contact@maisondulotus.com) 01 34 98 18 14

### **DELAIS D ACCES**

Pour connaître les prochaines dates de formations, consulter notre site internet

<https://www.formations-massages.fr/>

### **TARIF**

Vous pouvez consulter le prix de la formation sur le site <https://www.formations-massages.fr/>

### **OBJECTIFS GENERAUX**

Connaître et maîtriser un protocole complet de massage coréen dit relaxation coréenne d'une heure

Maîtriser les différents types de mouvements du massage : balancements, tétanisations, lâchés, pressions, digitopressions, balancements dans la serviette, leviers, glissés circulaires.

Maîtriser son souffle.

Respecter le protocole et savoir enchaîner les mouvements avec fluidité

Connaître les bonnes postures corporelles pour travailler sur futon.

### **DUREE**

21 heures, 7 heures par jour pendant 3 jours

Horaires : 9h30 à 12h45, puis 13h45 à 17h30

**Formateur** : Formation animée par Cécile Poirier, Praticienne en Massage-Bien-Être depuis 2006.

## **PÉDAGOGIE / MOYENS D'ÉVALUATION**

Moyens pédagogiques :

Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation disposant des matériels pédagogiques et techniques nécessaires au bon déroulement de la formation

Documents remis :

Remise d'un support papier : livret de formation Massage de relaxation coréen avec photos et textes détaillant chaque geste. Remise d'un lien vers une vidéo de démonstration

Suivi de l'exécution et évaluation des résultats :

Feuille de présence

Questionnaire d'évaluation et de satisfaction de la formation

Evaluation en cours particulier de 2 H pour les personnes inscrites en cursus avant la certification.

## **VALIDATION**

Validation des compétences à passer après avoir effectué 25 massages en pratique individuelle. Le stagiaire effectue un massage en condition réelle, avec comme client la formatrice/le formateur.

## **DETAIL DU PROGRAMME**

Une pause de 15 minutes par demi-journée de cours

### **Jour 1**

#### Matin

Introduction : présentation de la formation, du formateur et tour de table des participants. Discussion et prise en compte des attentes des bénéficiaires (attentes exprimées par mail en réponse au questionnaire envoyé en amont de la formation et oralement pendant le tour de table). Présentation des objectifs. (15 minutes)

Explications des origines du massage Coréen, le massage dans le contexte culturel et social des traditions du pays.

Les bienfaits et vertus physiques et psychiques de la relaxation coréenne

Les précautions et contre-indications au massage

Démonstration et pratique du massage :

Travail de la face antérieure : massage des pieds, des jambes.

#### Après-midi

Travail de la face antérieure, suite : fin des jambes, ventre.

Mouvements sur chaque partie du corps/ mouvements englobant toute la face antérieure.

### **Jour 2**

#### Matin

Révision de tous les mouvements vus. Démonstration de la deuxième partie de la face antérieure : bras, mains, visage, nuque et crane. Mouvements sur chaque partie du corps/ mouvements englobant toute la face antérieure

#### Après-midi

Démonstration de la deuxième partie : Face postérieure : massage du dos, des jambes, des pieds.

### **Jour 3**

#### Matin

Révision des gestes vus la veille.

#### Après-midi

Révisions de tous les mouvements en fonction des besoins individuels de chaque élève.  
Pratique d'un massage en intégralité sur une heure. Evaluation orale et corrections des gestes mal exécutés.