

Formation

RELAXATION COREENNE

Art du lâcher prise et de la détente profonde

Jeudi 23 et vendredi 24 NOVEMBRE 2017

De 10h à 18h - Paris 20ème

Une formation pour apprendre à vous détendre profondément,
laisser les vibrations délier toutes vos articulations
et relâcher votre esprit.

Après une démonstration chacun sera tour à tour donneur et receveur.
Vous intégrez par la pratique, le geste et la vibration juste pour pouvoir
redonner cette belle relaxation.



Renseignements et inscriptions

Marie-Claire Michaud : **06 81 38 18 32**

mcl.michaud@hotmail.fr

www.rondedelavie.fr



La relaxation coréenne est basée sur la vibration qui dénoue progressivement les tensions physiques et psychiques. L'effet de relaxation est obtenu par des vibrations, ondulations, étirements progressifs et toucher des zones réflexes. Elle nettoie le corps des toxines et cristaux logés dans les articulations et les muscles. Elle est facile à mettre en œuvre, le receveur étant habillé avec une tenue souple.

Vous pratiquez une **relaxation coréenne complète, enchaînement avant et arrière**. Nous nous préparons physiquement par des étirements et auto-massages.

Cette formation est ouverte à tous.

Cet art en mouvement est très complémentaire du shiatsu et des pratiques de mieux-être. Cette relaxation profonde favorise la créativité et libère l'esprit.

Nous pratiquons au sol. Vous pouvez consulter la vidéo sur www.youtube.com/watch?v=sReNx34ED6E

Un livret pédagogique avec photos vous sera remis.

Nous travaillons en petit groupe – 6 à 8 stagiaires – pour un meilleur apprentissage.

Vous êtes intéressés ne tardez pas à vous inscrire.

Tarif : 250 € (possibilité de payer en 3 fois)

Pour vous inscrire, envoyez un chèque de 90 € à Marie-Claire Michaud

25, rue de la Ferté - 77260 Ussy sur Marne

La formation est animée par **Marie-Claire Michaud**, praticienne et formatrice en techniques énergétiques et corporelles, assistée de **Fanny Pioffret**, praticienne en shiatsu et passionnée de relaxation coréenne www.grenouillezen.com

Marie-Claire Michaud : **06 81 38 18 32**

mcl.michaud@hotmail.fr

www.rondedelavie.fr