

*Pour tout renseignement, inscription ou prise de rendez-vous  
en Relaxation Coréenne*

*Joëlle Thirionet  
+32 475 93 50 39  
joelle@ressourcements.be*

*Centre Ressourcements asbl - Ecole Belge de Thérapie et Pratiques Psycho-Corporelles  
☒ Welriekendedreef 45 - B-3090 Overijse • ☎ +32 2 657 65 37 • ☎ +32 2 657 75 47  
✉ info@ressourcements.be • 🌐 www.ressourcements.be*



Formation certifiante  
en **Relaxation  
Coréenne**

Gestion du stress & lâcher-prise

**NOUVEAU  
PROGRAMME  
2011-2012**

*Formation professionnelle certifiante en 68h*



**Atelier-Découverte  
Jeudi 12/1/12 à 20h  
Entrée gratuite - Sur réservation**



## ORIGINE DE LA RELAXATION CORÉENNE

---

En Corée, cette technique ancestrale est pratiquée en famille ou entre amis depuis des siècles.

D'une rare profondeur, la relaxation coréenne apaise le mental, elle procure une détente et un relâchement tant au plan musculaire qu'au niveau articulaire.

Cette technique est une excellente méthode de «lâcher-prise» et est particulièrement recommandée aux personnes sensibles au stress, tout comme elle est indiquée pour les sportifs...

Concrètement, cette technique séculaire se pratique au sol et peut même se recevoir tout habillé. Elle consiste en un enchaînement de vibrations, de pressions, d'étirements et de rotations.

Ces mobilisations douces et délicates sont faites avec vigilance, suivant des angles différents et dans le respect du receveur. Des vibrations douces se propagent ensuite dans le corps entier jusqu'à générer un relâchement de l'esprit.

## APPORTS SPÉCIFIQUES DE LA RELAXATION CORÉENNE

---

Une séance de Relaxation Coréenne favorise chez la personne :

- libération des tensions
- réduction du stress
- relâchement musculaire
- régularisation du rythme cardiaque
- ouverture respiratoire

## LES DIFFÉRENTES FORMULES POUR DÉCOUVRIR LA RELAXATION CORÉENNE

---

### La «Séance -Cadeau»

Vous souhaitez offrir un cadeau original à quelqu'un qui vous est cher à l'occasion d'un anniversaire, de la fête de Noël, ou d'une autre occasion, vous pouvez lui offrir une «Séance Cadeau». Vous réglez par virement le montant correspondant de la séance, à savoir 50€. Vous recevez alors le bon pour la «Séance-cadeau» par courrier. Il est possible également de s'en procurer au Centre Ressourcements ou sur le site [www.ressourcements.be](http://www.ressourcements.be).

### Les «Ateliers-Découvertes»

Ces ateliers, d'une durée de 2h, vous permettent d'avoir une présentation théorique de la Relaxation Coréenne, mais surtout de pouvoir découvrir quelques mouvements en les donnant et en les recevant. Ces «Ateliers-Découvertes» sont gratuits. Il suffit simplement de réserver votre place. Pour les dates, voir couverture.

### Les séances individuelles

Une séance individuelle dure de 1h à 2h et revient à 50 €/h.

## PRATICIENS EN RELAXATION CORÉENNE

---

La Relaxation Coréenne est pratiquée au Centre Ressourcements à Overijse par Joëlle Thirionet.

## PUBLIC CONCERNÉ PAR LES CONSULTATIONS

---

La Relaxation Coréenne concerne en premier lieu les personnes stressées et tendues qui ont souvent une vie professionnelle très intense et qui ont peu l'occasion de se détendre.

La Relaxation Coréenne sera aussi particulièrement adaptée aux personnes qui ont beaucoup de difficultés à lâcher-prise, à s'abandonner.

Enfin, la Relaxation Coréenne est intéressante également pour les personnes qui n'aiment pas trop être touchées, puisqu'elle peut se faire tout habillé.

## COMMENT SE DÉROULE UNE SÉANCE INDIVIDUELLE

---

Une séance de Relaxation Coréenne dure de 1h, 1h 1/2 ou 2h, durant laquelle la personne recevra les différents mouvements allongée sur un matelas au sol. Elle recevra d'abord la partie dorsale puis ventrale. Une musique de relaxation accompagnera la séance.



## OBJECTIFS DE LA FORMATION

---

- **Niveau Initiation** : ce niveau permet déjà d'apprendre des mouvements favorisant un beau lâcher-prise. Apprentissage de la mise en place du corps, par des mouvements d'étirement, de rotation, de pression et de godille.

- **Niveau Approfondissement** : ce niveau permet d'apprendre les mouvements spécifiques de chaque segment du corps pour atteindre un état de lâcher-prise et d'ouverture totale, tant au niveau physique, qu'émotionnel ou mental.

## PUBLIC CONCERNÉ PAR LA FORMATION

---

Cette formation s'adresse aux personnes désireuses d'apprendre une technique de relaxation anti-stress fabuleuse, très simple, pouvant se pratiquer quasiment partout.





**Joëlle Thirionet**

En 1992, Joëlle Thirionet crée le Centre Ressources - Ecole belge de Thérapie et Pratiques Psycho-Corporelles dont elle en est la directrice pédagogique. Après 7 ans de Formation en Psychanalyse freudo-lacanieenne et 5 ans de Psychanalyse personnelle, elle devient Psychanalyste, Psychothérapeute. Elle est également Maître-Praticienne en Programmation Neuro-Linguistique.

Son parcours personnel l'a amené à faire un profond travail personnel avec des personnes telles que Christiane Singer (Leibtherapie de Graf Durkheim), Jacques Salomé (Méthode Espère), Ramon Junquera (Psychologie Nucléaire de Bernard Montaud), Ramoda Austerman (Constellations familiales d'après Bert Hellinger). Elle a rassemblé ses connaissances, ses expériences et outils pour développer cette approche de "Thérapie Psycho-Corporelle Evolutive®" qu'elle pratique depuis 1992, dans l'accompagnement de nombreux consultants.

En octobre 2000, elle créa la 1ère promotion de cette formation regroupant tous ses outils et méthodes thérapeutiques.

Parallèlement à cela, elle s'est formée en différentes techniques de massage : Drainage Lymphatique, Réflexologie Plantaire, Shiatsu, Shantala, Relaxation Coréenne. Elle crée en 1988, le Massage Synergétique®, qu'elle a pratiqué et enseigné pendant 13 ans. Depuis, elle a passé le relais, mais continue toujours aujourd'hui à enseigner et pratiquer la Relaxation Coréenne.

---

**LA FORMATION EN RELAXATION CORÉENNE**

La formation se déroule en un deux niveaux : un niveau d'initiation de 8h qui permet d'apprendre les mouvements de «mise en position» et un niveau d'approfondissement travaillant sur tous le corps, de 48h. Chaque niveau comprend, en plus des heures collectives, 2 heures de séance individuelle, prévues pour le passage du testing.

Pour se présenter au testing, le participant doit avoir suivi les heures de cours collectifs et avoir rempli un contrat de minimum 5 séances données et minimum 5 séances reçues, ceci, en collaboration avec les participants de la formation.

Le participant obtient sa certification et le titre de Praticien en Relaxation Coréenne à condition d'avoir réussi son testing théorique et pratique.

Formation complète : 68h (772 €)

• En 17 jeudis soirs de 18h30 à 22h30

19-26/1 - 16/2 - 1-8-15-22-29/3 - 19-26/4 - 3-10-24-31/5 - 7-14-21/6/12

---

**NOMBRE DE PARTICIPANTS**

Le nombre s'élève à maximum 12 personnes. Ce nombre permet ainsi de préserver une qualité relationnelle entre la formatrice et les participants ainsi qu'un suivi plus personnalisé de chacun dans son acquisition de la pratique.

