



Zen Attitude  
Formations

# MASSAGE STRECH & RELAX KORYO

L'ART DU LACHER-PRISE PAR LE MOUVEMENT,  
L'ETIREMENT ET LA VIBRATION

Le **massage Stretch & Relax Koryo** s'inspire de la **relaxation coréenne**, une méthode douce basée sur des **mobilisations articulaires**, des **vibrations rythmiques** et des **étirements passifs**. Ce soin favorise une **détente profonde**, une **libération des tensions corporelles** et une meilleure **circulation énergétique**.

Un massage **rythmé, fluide et profondément relaxant**, qui invite le corps à **se libérer naturellement par le mouvement**.



## ☞ Pour qui ?

- Praticiens en massage bien-être ou énergétique
- Professionnels du mouvement, du yoga, ou en reconversion

Accessible **sans prérequis pour le niveau 1** ; Niveau 2 : avoir suivi le niveau 1 ou au moins 1 autre formation massage corps.

☞ **Tarif de la formation (Par niveau)** : Particulier : **460 €\* ; Professionnel -** Prise en charge à 100% (pas de CPF) : **700€\*** ; Entreprises et établissements médicaux : **nous consulter**

☞ **Horaires des jours de formations** : Les horaires peuvent varier selon la session choisie (voir calendrier)

☞ **Lieu des formations** : 4, rue Saint André 30210 REMOULINS ou en entreprise

☞ **Dates de formation et modalités d'accès** : Voir calendrier et CGV

☞ **Handicap** : Les formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Il faudra cependant préciser la nature de celui-ci lors de votre inscription afin de nous permettre d'adapter la formation à votre situation.

☞ **Remise d'un certificat de réalisation en fin de formation**

☞ **CV formateur disponible sur [www.zen-attitude-formations.com](http://www.zen-attitude-formations.com)**

**Les + de cette technique en milieu hospitalier :**

- ✓ Libération des tensions musculaires et articulaires
- ✓ Stimulation des systèmes circulatoire et lymphatique
- ✓ Apaisement du système nerveux
- ✓ Reconnexion sensorielle douce et bienveillante
- ✓ Approche respectueuse et adaptable
- ✓ Technique complémentaire à la rééducation fonctionnelle

☞ **Durée** : 2 jours/12 heures (Par niveau → N1 + N2 = 4J /24H)

## ☞ Objectifs :

- Apprendre à guider le corps dans un **état de relâchement total**
- Maîtriser des techniques de **mobilisations douces et d'étirements progressifs**
- Agir sur la **souplesse articulaire**, le **système nerveux** et le **lâcher-prise mental**
- Offrir un soin original, sans huile, à même le sol ou sur table
- Connaître les **bases de l'anatomie humaine**

## ☞ Moyens pédagogiques et Méthode :

- PowerPoint
- Livret pédagogique
- Exercices pratique et mises en situation

Entraînement pour les débutants

## ☞ Mise à disposition du matériel

## ☞ Modalités d'évaluation :

- Entretien et auto-évaluation en amont de la formation
- Exercices pratiques et mises en situation pendant la formation
- QCM et évaluation pratique en fin de formation
- Massages d'entraînement pour les débutants après la formation

\* Voir Conditions Générales de Vente sur [www.zen-attitude-formations.com](http://www.zen-attitude-formations.com)

\*\* Indicateurs disponibles en 2026