



PACIFIQUE Bien-Être

FAUPALA Lolésio

PRATICIEN BIEN-ÊTRE, non-voyant

Tél : 06 37 62 27 87

Courriel : bienetrepacifique@gmail.com

Diplôme reconnu par le Ministère du Travail

SIRET : 812 891 406 00017

Assurance professionnelle

La relaxation coréenne

appelée aussi massage-coréen est une méthode originale de relaxation par vibrations des membres. Cette technique recherche l'apaisement du mental par le relâchement de toute la musculature. La relaxation coréenne apporte la détente du corps par le lâcher prise et l'amélioration du champ des perceptions. Ce massage-bien-être se pratique confortablement installé sur un tapis de sol. La personne reste allongée sur le dos. Le travail se fait progressivement des pieds vers la tête. Par des mobilisations passives des articulations, par des étirements musculaires progressifs, par des vibrations douces à travers le corps, le praticien dénoue les tensions qui se sont installées autour et à l'intérieur des articulations. La particularité de la relaxation coréenne est de n'utiliser quasi-essentiellement qu'un type de manœuvre appelée « vibration ». Le procédé se déroule en deux phases : l'une active où la personne est « secouée », l'autre passive où la personne « intègre » les sensations sans qu'il n'y ait aucun contact extérieur. Le but de la relaxation coréenne est de produire une ondulation "naturelle" du corps de la personne massée et de conserver cette ondulation assez longtemps pour que le cerveau en crée une persistance. Il existe une série de vibrations au ras du sol, à 30°, 45° à 90°. La relaxation coréenne est une technique de bien-être il ne soigne pas de maladie.

**« La folie, c'est de faire tout le temps la même chose et de s'attendre à un résultat Différent »
(Albert EINSTEIN)**