

LA RELAXATION COREENNE

30 MN | 28 €

La relaxation coréenne se pratique habillé et allongé et s'adresse aux enfants de 5 à 12 ans. Cette technique est encore peu connue mais extraordinaire. Elle est à la fois tonique, douce fluide et vibrante.

Le jeu d'étirements, de bercements et de vibrations se propage dans tout son corps et l'invite au lâcher prise total. La relaxation coréenne apporte une bonne connaissance du corps, de ses mouvements et de ses limites. Elle habitue l'enfant à percevoir l'élément de l'apesanteur, à mesurer l'intérêt de la lenteur des mouvements et du rythme comme effets calmants. Selon l'âge, elle peut-être accompagnée de petites histoires mettant en valeur les mouvements.

Après le massage, une Happy collation lui est offerte : biscuit accompagné d'un jus de fruit.



www.happizen.fr