



PROGRAMME EMMETT Pieds Jambes

Objectif pédagogique :

Explorer en une journée les points spécialement sélectionnés pour libérer les muscles des pieds et des jambes.

Apprendre à améliorer la mobilité, la souplesse, l'équilibre et à réduire certaines douleurs ou certaines faiblesses musculaires.

À l'issue de cette formation, le stagiaire sera capable de libérer les tensions corporelles et émotionnelles grâce à un relâchement musculaire des pieds et des jambes.

Public concerné :

La formation est destinée aux personnes qui souhaitent intégrer cette technique à titre personnel et aux professionnels du bien-être dans le cadre d'un accompagnement.

Pré-requis : avoir déjà suivi la journée d'Initiation Emmett

Conditions d'admission :

Entretien téléphonique et dossier d'inscription.

Délais d'accès à la formation :

La formation est organisée en générale une fois par an. Nous contacter pour plus de précisions.

Durée de la formation :

8 heures sur 1 journée

Programme et déroulé de la formation : horaires 9h-18h

10 relâchements pour détendre la jambe, la cheville, le talon et les orteils

- Équilibre des pieds – enseignement de 2 techniques pour détendre les pieds
- Techniques de Relâchement du mollet
- Douleur au talon – Technique pour détendre la région du talon
- Douleur à la cheville – Technique pour détendre la zone de la cheville
- Restriction de la cheville – Technique pour détendre la zone de la cheville
- Relâchement du bas des jambes – Technique pour détendre le bas des jambes
- Douleur au genou – Technique pour détendre l'articulation du genou
- Douleurs aux pieds – Technique pour détendre les orteils
- Cas particulier des orteils en marteau– seconde technique pour détendre les orteils

Nombre de stagiaires :

La formation est dispensée pour un maximum de 14 stagiaires.

Coût de la formation : 180€ TTC

Les conditions générales de vente mentionnées dans le contrat de formation.

Equipe pédagogique : La formation sera réalisée par Jane SHEEAN, formatrice en méthode EMMETT.

Modalités pédagogiques : Formation dispensée en présentiel. Nous alternons la théorie avec des exercices pratiques. Les stagiaires travaillent les exercices d'apprentissage en binôme.

Lieux de la formation : FRANCHEVILLE ou VAUGNERAY

Matériel pédagogique :

Présentations théoriques au moyen d'un diaporama, remise d'un support de cours. La pratique se fait sur des tables de massage ou des fauteuils relax.

Modalités d'évaluation : Quiz en fin de formation pour évaluer les acquis. Une attestation de présence est remise en fin de stage.

Accessibilité : La formation est accessible aux personnes en situation de handicap après étude de cas lors de l'admission du stagiaire.

Pour nous contacter :

acad.reflexo@gmail.com

06 20 65 61 93

Date : JUIN 24