



PROGRAMME Initiation à la méthode EMMETT

Objectif pédagogique :

Explorer en une journée un ensemble de 9 points spécialement sélectionnés à partir du cours praticiens méthode EMMETT.

Acquérir la théorie et les pratiques de relâchement musculaire grâce à des pressions douces.

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.

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 : Aucun.

Conditions d'admission : Entretien téléphonique et dossier d'inscription.

Délais d'accès à la formation : Le stagiaire pourra accéder à la formation en moyenne dans les 6 mois après son inscription.

Durée de la formation : 8 heures sur 1 journée

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

Introduction philosophie Ross EMMETT

Principe de la technique EMMETT

Mise en pratique avec les participants des 9 points EMMETT visant à améliorer la mobilité, l'équilibre, les tensions du corps :

- Équilibre des pieds : 2 façons de détendre les tensions du pied
- Détente des mollets
- Détente des cuisses
- Détente des genoux
- Détente du dos
- Aide à la respiration (diaphragme-abdomen et poitrine)
- Relâchement des épaules

- Détente bras-avant bras-mains
- Détente du cou

Nombre de stagiaires : La formation est dispensée pour un maximum de 14 stagiaires.

Coût de la formation : 190€ TTC Les conditions générales de vente mentionnées dans le contrat de formation.

Equipe pédagogique : La formation sera réalisée par Jane SHEEHAN, formatrice en méthode EMMETT depuis décembre 2022.

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 : Quizz 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 : FEV 2025