

LA RELAXATION COREENNE

La relaxation coréenne est une technique très efficace de détente corporelle et mentale.

Elle peut s'exercer sur une personne habillée (vêtements souples et légers si possible) et ne nécessite aucune connaissance préalable pour l'apprendre et la recevoir.

Sa pratique consiste à effectuer sur différentes parties du corps -essentiellement pieds, genoux, mains, épaules-, des vibrations et des mouvements très variés : rotations, oscillations, étirements, pressions, balancements.

Si cela est bien fait, les effets en sont remarquables pour la décontraction générale, la libération des articulations et la revitalisation générale de la personne.

De plus, cette activité peut se vivre de façon très ludique et joyeuse.

Cette technique peut être employée seule ou intégrée dans un massage plus classique.