

SCOLIOSE : REEDUCATION ET PRISE EN CHARGE / 2 jours

PRÉ-REQUIS : Avoir suivi un stage de Gasquet (en périnée, maternité, yoga ou abdominaux)

ET "Spécial Mal de dos" ou "Respiration, dos et périnée" ou "cursus complet de yoga"

SCOLIOSE

OBJECTIFS

- Faire un bilan global squelettique et fonctionnel et anticiper les conséquences secondaires de la déformation sur les pressions abdomino- pelviennes.
- Utiliser posture et respiration, intégrant le périnée comme moyen d'éducation et de traitement.
- Optimiser le travail de dérotation passive et active.

PROGRAMME

1er jour 9h30-13h Cristelle Valuet :

- Définition de la scoliose
- Biomécanique de la scoliose (analyse dynamique)
- Bilan de la scoliose : prise de conscience de la posture
- Biomécanique respiratoire et respiration du scoliotique

1er jour 14h-17h Cristelle Valuet :

- Respiration suite :
- La respiration qui aggrave la scoliose
- La respiration qui corrige la scoliose
- Autograndissement et respiration
- Le bassin (rappel lien thorax bassin)
- Les abdominaux expirateurs 2ème

jour 9h-13h Cristelle Valuet :

- Enceinte abdominale :
- Libérer le Bassin,
- dérotation des lombaires et
- correction du bassin en 3D
- Enceinte respiratoire :
- Dérotation thoracique
- ouverture-fermeture des cotes
- Mouvements : torsions, translations, inflexions par les obliques

2ème jour 14h-17h Cristelle Valuet :

- Statique et respiration :
- Pelvi-trochantériens et périnée (Rappel biomécanique selon les points fixes)
- Auto grandissement avec stabilisation du bassin
- La nuque et les SCOM (Rôle sur la statique et respiration)
- Détente (rôle des suspensions)

PUBLICS : masseurs-kinésithérapeutes et ostéopathes

PRÉ-REQUIS : Avoir suivi une formation avec les bases de Gasquet + Spécial mal de dos ou respiration dos et périnée ou cursus complet de yoga

DURÉE : 2 jours (14 heures de formation) - présentiel

PÉDAGOGIE : Exercices pratiques au tapis et apports théoriques et informatifs

MODALITES DE POSITIONNEMENT : entretien

MODALITES D'EVALUATION : mise en pratique et tests au tapis

GROUPE : 15 participants maximum

COÛT : 490 € les 2 jours

HORAIRES : 1er jour : 9h30 - 17h30 - jour suivant : 9h - 17h

HANDICAP : Nous sommes sensibilisés à l'accessibilité des formations aux personnes en situation de handicap. Les stages proposés sont tous à base de pratique corporelle au tapis ou sur ballon. Nous contacter afin de vérifier de la faisabilité de la formation au regard du handicap ainsi que pour nous faire part de besoins spécifiques.