

RESPIRATION ET PERINEE

2 jours

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

La méthode de Gasquet fait de la respiration à la fois la base de tout travail corporel et le moyen de contrôle d'une posture juste. Toutefois si la respiration dépend de la posture, elle donne aussi forme à la posture. Il est ainsi possible de se servir du souffle pour redresser, infléchir, déroter le rachis, mobiliser les côtes, alléger et renforcer le plancher pelvien.

Ce stage utilise diverses techniques de yoga (pranayama), des respirations dirigées et ciblées selon l'objectif, dans une action biomécanique de correction posturale et de protection du périnée.

RESPIRATION ET PERINEE

OBJECTIFS

- Optimiser le drainage respiratoire en protégeant le périnée.
- Augmenter la mobilité diaphragmatique et costale pour une ventilation efficace sans hyper pression abdominale

PROGRAMME

1er jour 9h30-13h00 (Bernadette de Gasquet ou Cristelle Basterre, un seul intervenant par session)

- rappel des fondamentaux : postures, placement et respiration
- La respiration dépend de la posture:
 - Prise de conscience
 - Prise en compte de la morphologie et de la pathologie : analyse des types respiratoires

1er jour 14h-17h ((Bernadette de Gasquet ou Cristelle Basterre, un seul intervenant par session)

- la respiration dépend de la posture: exercices respiratoires dans différentes positions
- repères et moyens de contrôle.
- Les accessoires de proprioception, de stabilisation pour une respiration optimale(ceinture, pessaires..)
-

2° jour 9h00-13h (Bernadette de Gasquet ou Cristelle Basterre, un seul intervenant par session)
Le caisson abdominal et les pressions thoraciques et pelviennes. Lien abdo-diaphragme- périnée

- Caractéristiques du caisson abdominal, rappels anatomiques et fonctionnels
- Les pressions et leurs conséquences.
- Les incontinences (causes, moyens d'action)
- Le plancher pelvien : utilisation pour le drainage et rôle dans la prévention.

2° jour 14h00-17h (Bernadette de Gasquet ou Cristelle Basterre, un seul intervenant par session)

La respiration façonne la posture:

- Les postures et le grill costal.
- Posturo thérapie respiratoire, mobilisation contrôlée.
- Rôle des narines, exercices respiratoires plus poussés (tirés du yoga).

PUBLICS : masseurs-kinésithérapeutes, sages-femmes, ostéopathes, professeurs de yoga, professionnels de la forme

PRÉ-REQUIS : Avoir suivi une formation avec les fondamentaux de la méthode de Gasquet

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

PÉDAGOGIE : Exercices pratiques au tapis et apports théoriques et informatifs

MODALITES DE POSITIONNEMENT : mise en pratique et tests au tapis

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

GROUPE : 15 participants maximum

COÛT : 490 € les 2 jours

HORAIRES : 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.