

## Découvrir la Méthode Feldenkrais TM

### Et son apport dans le domaine de la prévention, de la santé, de l'accompagnement thérapeutique de chaque individu aujourd'hui.

---

#### Textes de référence :

- D.U. « techniques du corps et monde du soin » Université Paris 8 (mémoires disponibles sur le site de l'université : [http://www.danse.univ-paris8.fr/diplome.php?di\\_id=4](http://www.danse.univ-paris8.fr/diplome.php?di_id=4))

**Mots clés associés :** accompagnement par la voix ou le toucher ; mobilité ; exploration en mouvement ; connaissances des schémas d'habitude de posture et leurs conséquences sur le corps ; Feldenkrais kinésithérapeute.

**Public :** Psychomotricien, Masseur Kinésithérapeute, Médecin, Pédicure Podologue, Psychologues, Infirmier, personnel de santé et entreprise.

#### Contexte

---

Contexte de la formation et accompagnement proposé au cours de la formation.

#### Objectifs pédagogiques de la formation

---

##### ■ ■ ■ ■ ■ Objectif n°1

#### Objectifs :

- Les schémas d'habitude
- Prendre conscience de son corps : créer une image dynamique de soi.
- Favoriser l'accompagnement thérapeutique

#### Axes de Contenu :

- Axe de contenu 1 : découvrir ses habitudes corporelles qui limitent sa mobilité et sa manière d'être, ses relations à l'autre et à son environnement.
- Axe de contenu 2 : Ressentir son corps en profondeur par le mouvement (une manière d'apprentissage par l'expérience).
- Axe de contenu 3 : Découvrir les clefs à tout accompagnement thérapeutique

##### ■ ■ ■ ■ ■ Objectif n°2

#### Objectifs :

- Prévenir les mauvaises postures
- Gestion et accompagnement du stress.
- Accompagner et écouter autrement son patient

#### Axes de Contenu :

- Réduire les Troubles musculo-squelettiques (T.M.S.)
- Réduire le stress profond
- L'art du toucher thérapeutique

Accompagnement méthodologique à la V.A.E en vue de l'obtention du diplôme d'état d'infirmier de bloc opératoire

**Akordense**

Une structure de formation qui vous propose d'harmoniser l'individu avec son univers personnel, professionnel et sociétal



Créateur de formations

## Les méthodes pédagogiques

---

Les méthodes pédagogiques utilisées :

- Accompagnement personnalisé : recevoir une séance individuelle en Intégration Fonctionnelle TM afin de mieux sentir et comprendre le mouvement.
- Approche en groupe et en individuel : travail individuel et en binôme. Jeux d'explorations. Donner des temps d'échange et de questionnement.
- Analyse de l'expérience : carnet de bord à remplir le long de la formation

## Programme et durée de la formation

---

Cette formation se déroule sur 5 jours :

<b>1<sup>er</sup> jour</b>	<p style="text-align: center;">« Prévenir et traiter les maux de dos » :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La mobilité et la conscience de la colonne vertébrale : l'axe central</li> <li>-Coordination des muscles fléchisseurs et extenseurs</li> <li>- Le port de tête : organisation des cervicales</li> </ul>
<b>2<sup>ème</sup> jour</b>	<p style="text-align: center;">« L'importance de l'assise » :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mieux organiser son corps dans la posture assise</li> <li>-Plusieurs façons de se lever et de s'asseoir</li> <li>- Une assise confortable pour être plus efficace et disponible</li> </ul>
<b>3<sup>ème</sup> jour</b>	<p style="text-align: center;">«Soulager les articulations majeures du corps pour une meilleure mobilité» :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Les épaules</li> <li>-Les hanches</li> <li>- Les chevilles</li> </ul>
<b>4<sup>ème</sup> jour</b>	<p style="text-align: center;">« Accompagner et réduire le stress profond » :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La respiration : une clef importante dans la gestion du stress</li> <li>-Réduire les tensions du haut du corps</li> <li>-Améliorer la qualité de son toucher dans l'accompagnement de patients en situation de stress.</li> </ul>
<b>5<sup>ème</sup> jour</b>	<p style="text-align: center;">« La posture de l'accompagnant dans une démarche d'accompagnement » :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-La voix et sa portée</li> <li>-La qualité du regard</li> <li>- Prendre sa place dans l'espace et en groupe</li> </ul>

## Responsables pédagogiques :

---

Adeline François praticienne certifiée en Méthode Feldenkrais TM, licenciée en NIA danse, Var (St-Maximin-La-Ste-Baume et Toulon).

Accompagnement méthodologique à la V.A.E en vue de l'obtention du diplôme d'état d'infirmier de bloc opératoire

**Akordense**

Une structure de formation qui vous propose d'harmoniser l'individu avec son univers personnel, professionnel et sociétal

