

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)

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, 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



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 :

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

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





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