

PRISE de CONSCIENCE CORPORELLE : programme

OBJECTIF

Le but de cette formation est de donner un outil de **prévention** ou de post-traitement à la personne, de faire renaître son désir profond face au geste, lui communiquer un certain plaisir dans le mouvement.

Dans cette perspective, nous vous proposons des exercices, des mouvements, en essayant de faire prendre conscience qu'une chaîne musculaire, avant de devenir l'expression d'une pathologie, est d'abord un instrument permettant la manifestation des différentes structures qui existent en nous.

■ PROGRAMME

Structuration d'un cours :

- Prise de conscience de ses propres **tensions**.
- Prise de conscience de ses os : **se construire une charpente**
- Équilibration des tensions musculaires : **habiller la charpente**.
- Ré-apprentissage du **geste source** : du **mouvement juste**.
- Mettre du **rythme** dans le mouvement en s'appuyant sur ses os et en déliant ses muscles dans une spirale rythmée.

Fil conducteur :

Construction d'une séance : proposition d'un fil conducteur.

- Re-fonctionnalisation des coxo-fémorales et du bassin
- Les torsions dans les membres inférieurs.
- Ré-équilibration de l'axe vertical dans le plan sagittal – Cage thoracique et respiration.
- La colonne cervicale, la ceinture scapulaire et les membres supérieurs.