



RÉFLEXOLOGIE MUSCULAIRE ET ARTICULAIRE EN LIEN AVEC LE STRESS

PREVENTIF ET CURATIF

Le corps humain fonctionne à merveille, tout un rouage qui s'imbrique et nous permet de nous mouvoir. Mais parfois il y a des grincements articulaires, des tensions musculaires. La vie nous le rappelle parfois et nous le demande surtout : détente !

Le stress et le lien avec les muscles !!! A découvrir lors de cette formation ! TRES IMPORTANT de comprendre le fonctionnement du stress pour comprendre le fonctionnement des muscles !

Objectif du cours

- Apprendre à soulager et détendre les tensions autant musculaires qu'articulaires, tendineuses à travers les zones réflexes, à l'aide de cartographies variées et de techniques de massage diverses
- Protocole de base de soutien de plusieurs systèmes associés à la relation entre le stress et les muscles
- Acquérir une approche **préventive** et curative pour les clients
- Faire des petits exercices au quotidien pour garder nos mouvements en bonne santé
- Découvrir les zones réflexes correspondantes et les étirements

A la fin du cours, vous serez capable de :

- Traiter des zones réflexes loco-musculaires
- De soulager des douleurs à ces niveaux
- De comprendre le lien entre ces systèmes et le stress
- D'établir des stratégies ciblées concernant diverses pathologies liées aux systèmes musculaire et articulaire

Prérequis

Etre réflexologue ou physiothérapeute ou masseur, toute personne ayant la connaissance du toucher et du corps humain

Les zones réflexes pourront être travaillées à votre manière selon vos connaissances du toucher.

Durée

2 jours, 16 heures.

Programme

- Rappel anatomique et physiologique des os et des muscles
- Le stress, son fonctionnement physiologique
- Zones réflexes musculaires
- Zones réflexes articulaires
- Différentes approches de technique de massage
- Cas pratiques
- Stratégies préventive et curative
- Vos différents soucis dans ce domaine, apprentissage réflexif

Méthodes pédagogiques

- Apport théorique
- Apport pratique
- Apport réflexif

Moyens pédagogiques

- Support de cours
- Powerpoint
- Travail en groupe et en duo

Formatrice :

Géraldine Viatte

Voir lien sur le site

Lieu : Ecole Gedane Sàrl, Côtes-de-Montbenon 30, 1003 Lausanne.

Dates

Voir sur le site

Horaire : 9h00 à 18h00

Prix :

Voir sur le site

Equipements nécessaires à la pratique

Il vous est simplement demandé d'amener un drap housse, un linge, une légère couverture et une lavette ainsi que de quoi prendre des notes.

Formulaire d'inscription

Se trouve sur le site internet