

Programme de la journée

Matin

- ☆ pratique prise de conscience de la respiration et des spécificités de chacun
- ☆ analyse posturale selon GDS
- ☆ généralité sur le concept GDS
- ☆ généralité sur la respiration et idées reçues
- ☆ anatomie et biomécanique des respirations physiologiques

Après midi

- ☆ pratique : reprogrammation de la respiration physiologique dynamique et intégration dans la pratique professionnelle
- ☆ influence de la respiration sur la posture et les effets à distance
- ☆ entraînement de l'œil au repérage des empreintes laissées par les chaînes musculaires sur le corps en lien avec votre activité professionnelle
- ☆ intérêt de l'harmonisation des chaînes GDS sur la liberté respiratoire
- ☆ traitements et exercices adaptés au terrain pathologique de la chaîne Postéro-Médiane
- ☆ ouverture sur la variété des typologies liées autres chaînes musculaires et leurs impacts sur la respiration

Compétences acquises à la fin de la journée

Une identification du geste faussé puis une reprogrammation du geste « juste » et du geste « source » appliqué au cas particulier de la respiration.

Capacité à adapter les exercices et les consignes selon le client/patient

Notions sur le concept des chaînes musculaires GDS

Bénéfices de la journée

Avoir fait l'expérience de la respiration physiologique dynamique

Pouvoir accompagner un patient/client à la vivre et la pratiquer au quotidien et dans son sport.

Horaire :

Bienvenue 08h40-09h00

Accueil croissant thé café

Introduction 09h00-10h30

Prise de conscience respiration et généralité GDS et respiration s

Pause 10h30-10h50

Formation 10h50-12h30

Anatomie et physiologie de la respiration

Pause 12h30-14h00

Formation 14h00-15h30

Pratique reprogrammation de la respiration dynamique et discussion sur les notes des prises de conscience du matin

Pause 15h30-15h50

Fin 15h50-18h00

Pratique sur une typologie PM, propositions de traitement/ accompagnement

Dissociation et proposition de formation