

Thérapie posturale

Une posture idéale permet au corps de maintenir une position sans exercer de pression excessive sur quelque partie de l'ossature ou quelque muscle que ce soit.

Pour qui ?

Pour Les kinésithérapeutes, ostéopathes, podologues

Objectifs

Pouvoir diagnostiquer tous les problèmes de statique venant des pieds, des genoux, des hanches, du bassin, de la colonne ainsi que les suites mécaniques articulaires et musculaires qui en découlent.

Pouvoir établir un programme d'exercices et de traitement spécifique adaptés aux différents problèmes.

Avoir une nouvelle approche plus globale du patient.

Les plus

Une nouvelle approche plus globale des causes de pathologies

Les chaînes articulaires et musculaires montantes et descendantes

Les révisions gratuites régulièrement organisées.

Durée et prix de la formation

3 jours

520€ TTC par personne

Inscriptions et demandes de prise en charge
(devis, plans de formation) :

CENTRE AZUREA

2, rue père Damien

7700 Mouscron

0032 56 84 68 84

L'inscription est validée par le versement du montant sur le compte:

BE760-630138479-95

avec la communication: nom de la formation + nom + prénom

(au plus tard 3 semaines avant le début de la formation)



PROGRAMME de la FORMATION

Formateurs



Dr olivier Nosedà
Chirurgien orthopédique



Willy Hostens
Kinésithérapeute et
Ostéopathe



Silvia Del Monaco
formatrice LESMILLS
éducatrice sportive
directrice Studio Pilates

JOUR 1

9h à 10h30 :

- présentation
- rappel anatomique
- le système réticule
- les fascias
- les récepteurs
- l'équilibre en station bipodale

10h30 à 10h45 : pause

10h45 à 12h30 : le déséquilibre antérieur
Le déséquilibre postérieur
La posture
Pratique : examen sur podoscope

12h30 à 13h30 : pause de midi

13h30 à 15h : influence des pieds
Les pieds valgus : les différentes chaînes montantes articulaires et musculaires.

Examen sur podoscope

15h à 15h15 : pause

15h15 à 17h30 : Dr olivier Posséda : les différentes pathologies du dos et leurs traitements.

JOUR 2

9h à 10h30 : influence des pieds

- Les pieds valgus : suite et fin
- Les pieds varus
- Les pieds creux valgus
- Examen sur podoscope

10h30 à 10h45 : pause

10h45 à 12h30 : influence des genoux
Les chaînes articulaires et musculaires montantes et descendantes
Les genoux valgum et varum
Les genoux recurvatum
La différence de longueur de jambes
Examen sur podoscope

12h30 à 13h30 : pause de midi

13h30 à 15h : les torsions du bassin
Les chaînes articulaires et musculaires montantes et descendantes
Le poids du corps vers l'avant et vers l'arrière

15h à 15h15 : pause

15h15 à 17h30 : pratique : examen postural

Outils à amener le jour de la formation: clé USB, workbook imprimé, ordinateur



PROGRAMME de la FORMATION

JOUR 3

la rééducation posturale

9h à 10h30 : les 4 essentiels
Les 5 principes de base
La respiration
Placement du bassin
Placement thoracique
Mouvements et stabilisation des omoplates
Placement cervical
Technique et coaching
Pratique

10h30 à 10h45 : pause

10h45 à 12h30 : Séquence de coaching
Options d'intensité
Modifications courantes
Modifications posturales
Pratique

12h30 à 13h30 : pause de midi

13h30 à 15h : connexion et bien-être
Routine warm up
Routine core training

15h à 15h15 : pause

15h15 à 17h :
- exercices core training
- Exercices standing moves
- Séquence d'apprentissage
- Séquence de coaching
- Modifications posturale

Outils à amener le jour de la formation: clé USB, workbook imprimé, ordinateur

