

Analyse du mouvement et équilibre postural

Formation continue

(16 h, agréée ASCA)

Optimisez votre énergie grâce à ce module d'analyse du mouvement et équilibre postural

L'École TCMA propose un module unique de formation continue consacré au sujet « analyse du mouvement et équilibre postural ».

Basée sur des principes liés à l'alignement structurel et à la proprioception, le cursus allie diverses techniques spécifiques pour examiner les enjeux posturaux, favoriser la fluidité du mouvement et optimiser la mobilité fonctionnelle.

Entre autres à travers l'étude des points d'appui, des fonctions anatomiques et du placement du corps dans l'espace comme soutien dans l'aisance physique, le participant développera rapidement et durablement des outils pratiques facilitant les transferts de poids et l'harmonie de la posture.

Formateur

Guillaume Nouvel
Massothérapeute
Vertébrothérapeute
Formateur d'adulte FSEA M1

Prix

CHF 500.-
(support de cours compris)

Par acompte: CHF 550.-

Diplôme délivré

Certificat de 16 heures

Contact

Guillaume Nouvel
École TCMA
63 rue de Lausanne
1202 Genève

T: +41 79 337 71 73
E: info@ecole-tcma.ch

Analyse du mouvement et équilibre postural Formation continue (16 h)

Programme

La partie théorique

- * Présentation
- * Plans et axes de référence /
Placer le corps dans l'espace
 - Le plan sagittal
 - Le plan frontal
 - Le plan transversal
- * La colonne vertébrale
 - Les scolioses
- * Mise en pratique de l'étude posturale
- * Le bassin/ les hanches
- * Le placement du pied
- * Les éléments d'une bonne posture
en position assise / debout

La partie pratique

- * Pratique posturale du thérapeute
- * Exercice de perception du corps
dans l'espace
- * Rééquilibrage des points d'appuis
- * Hygiène et orthodoxie du mouvement
- * Le travail avec le mur
- * La balle de tennis
- * Le dorsiflexeur
- * La technique Alexander

Public cible

Ce cursus est recommandé à toute personne désireuse d'approfondir son rapport au mouvement notamment aux thérapeutes (massothérapeute, thérapeute en techniques manuelles, praticien(ne) en thérapies complémentaires, infirmier-re, physiothérapeute), aux enseignants dans les domaines liés au corps, aux athlètes, aux personnes souffrant de douleurs récurrentes du dos, pratiquants du yoga, etc.

Massothérapeute, thérapeute en techniques manuelles, praticien(ne) en thérapies complémentaires, infirmier-re, physiothérapeute

Objectifs généraux de la formation

- * Comprendre et acquérir des techniques d'application pour obtenir une mobilité optimale
- * (Ré-)organiser les schémas corporels à travers la conscience
- * Intégrer les modalités d'une posture cohérente
- * Soulager durablement les tensions musculaires
- * Maximiser le potentiel des performances physiques en respectant la bio-mécanique