



PROGRAMME SEMINAIRE 5P : Méthode proprioceptive Abdopelvipérinéale

8H30 Accueil des stagiaires, présentation des participantes et du stage

Alternance de parties théoriques et d'ateliers pratiques.

JOUR 1 de 9H00 à 10h30

**Révisions d'anatomie ; La sangle périnéale et son environnement
Neuro physiologie du système postural et proprioceptif
Notions de statique pelvienne**

10h30 à 11h00 PAUSE CAFE

11h00 à 12h30

- **L'enceinte abdominale et ses différents constituants**
- **Rôle des chaînes musculaires, les fascias**
- **Neurophysiologie et synergie musculaire**

12h30 à 14h00 PAUSE DEJEUNER

14h00 à 16h30

- **La respiration (diaphragme, grill costal, sangle abdominale, sangle périnéale)**
 - **Evaluation du type respiratoire**
 - **Normalisation**
- **Prise de conscience corporelle (respiration périnéale, verticalité et statique pelvienne)**

Présentation d'une méthode proprioceptive originale permettant d'intégrer la sangle abdominale dans son environnement, de débloquer le diaphragme et aborder la respiration périnéale

Bilan de la journée

Jour 2 8H30 A 10h30

- **Stress et posture, le rôle du diaphragme respiratoire**
- **Notion de respiration périnéale**
- **Astuces pour corriger une inversion de commande**

PAUSE CAFE 10h30 à 11h00

11H00 à 12h30

Comment libérer la posture par les points de massage reflexe :

- **Apprentissage de diverses techniques simplifiées de thérapies manuelles**
- **Rôle du grand fessier dans la posture**

PAUSE DEJEUNER

14h00 à 16h30

- **Comment corriger la constipation ?**
- **Comment réaliser un bilan postural ?**
- **Présentation du DVD 5P**



Jour 3 8H30 à 10h30

Apprendre à gérer le stress, retrouver un équilibre émotionnel

Influence des neurotransmetteurs, des Omega3

Des antioxydants (notion de stress oxydatif)

PAUSE CAFE 10h 30 à 11h00

Prise en charge des troubles sexuels par la micro-nutrition

PAUSE DEJEUNER

14h00 à 16H00

Intérêts et limites des diverses méthodes de rééducation périnéale.

Comment faire une « compilation » avec toutes les techniques ?

Comment et quand mettre en place l'auto rééducation ?

BILAN DU SEMINAIRE

Conseils avant de débiter votre stage ;

Vous vivrez la formation avec une alternance

- **de temps de pratique : bilans, exercices corporels, palpations, ressenti et sens corporel**
- **de connaissance : anatomie imagée, neurophysiologie appliquée, physiopathologie**

Vous pouvez mettre en pratique dès le lendemain du stage !

Nous vous recommandons de réviser avant le séminaire, essayez de trouver le temps !?

Nous adresserons, dès votre inscription, une documentation à lire adaptée au séminaire.

Nous vous recommandons une tenue confortable pour les ateliers pratiques répartis au cours des 3 jours. Il n'y aura « que » du travail corporel en groupe.

Prévoir tenue confortable car tout le matériel est fourni sur place (inutile d'apporter son tapis de sol)

Renseignements : chantal.fabreclergue@wanadoo.fr 06 13 41 65 91

Ou chantal.fabreclergue@gmail.com et 04 91 73 83 83

