

Détente Corporelle

2010

2011

25

septembre

16

octobre

27

novembre

11

décembre

22

janvier

12

février

23

avril

Introduction et Détente des mains

Révision de la détente des mains et détente des pieds

Révision de la détente des pieds et détente de la tête, de la nuque, des épaules et du visage

Révision de la détente de la tête, de la nuque, des épaules et du visage et Détente du dos

Corps complet

Corps complet

Approche ayurvédique de la détente corporelle

cette date sera peut-être avancée en mars

Programme détaillé à la suite

Samedi 25 septembre 2010 :

- Présentations
- Discussion en grand groupe :
- Où en êtes-vous par rapport au toucher
 - dans votre vie professionnelle
 - dans votre vie personnelle
- o Quelles sont vos motivations pour cette formation ?
- o Abord du livret pédagogique
- o Lecture de quelques explications concernant le toucher
- o Introduction au massage
- o Attitude intérieure du masseur – Attitude intérieure du massé

- Mise en condition

Energie dans les mains – Exercice en solo puis 2 par 2

- Toilette énergétique

Relaxation

- Automassage des mains
- Détente des mains et des bras en position assise :
- démonstration
- 2 par 2 aller/retour

Intersession : Mise en application

Samedi 16 octobre 2010 :

- Détente des pieds en position assise
- Echauffement des pieds :
- les différentes marches
- Notions de réflexologie plantaire : balles hérisson
- Automassage des pieds
- Massage des pieds :
- démonstration
- 2 par 2 aller/retour

Intersession : Mise en application

Samedi 27 novembre 2010 :

- Détente de la tête, de la nuque et des épaules en position assise
- Automassage de la tête
- Relaxation nuque : oui/non
- Relaxation visage
- Massage de la tête :

- démonstration
- 2 par 2 aller/retour
- Détente du visage en position assise
- Détente spécifique des yeux
- Relax éclair

Intersession : Mise en application

Samedi 11 décembre 2010 :

- Détente du dos, de la nuque, des épaules en position assise
- Ronde : masser le dos
- Massage du dos avec une balle
- Massage du dos (énergétique) + dépoussiérage
- Etirements, stretching du dos
- Massage relaxant en position assise
- Introduction au Amma assis (massage japonais)

Intersession : Mise en application

Samedi 22 janvier 2011 :

-

Enchaînement du massage global en position allongée

-

Toujours selon le schéma :

- démonstration (montrer et expliquer)
- 2 par 2 aller/retour

-

Nous exercerons de nouveau, mais en position allongée, d'abord sur le ventre, et en décubitus latéral, le massage

- du dos, de la nuque et des épaules

-

puis en position allongée sur le dos le massage

- des mains et des bras

- des pieds et des jambes

- du ventre

- de la poitrine

- de la tête

Intersession : Mise en application

Samedi 12 février 2011 :

- Révision de l'enchaînement du massage global en position allongée

Intersession : Mise en application

Samedi 23 avril 2011 :

-

Approche ayurvédique de la détente corporelle

▣ Connaître les bases des trois constitutions : Vata ; Pitta ; Kapha

▣ Connaître les huiles de bases pour chaque constitution

▣ Connaître les différents types de massage ayurvédique

▣ Mettre en place le protocole de préparation au massage

▣ Mettre en place le protocole de fin du massage

- ☒ Apprendre le protocole du massage du dos
- ☒ Apprendre le protocole du massage de la tête
- ☒ Apprendre le protocole du massage des pieds et des mains
- ☒ Reconnaître les points marma pour soulager les douleurs du dos

PEDAGOGIE

Voulant volontairement axer la formation sur la pratique, il est demandé aux stagiaires de lire le livret pédagogique pour vous-même pendant les intersessions.

Le corps sera abordé dans ses différentes parties afin de pouvoir mettre en application selon les besoins des personnes que l'on abordera avec le toucher. La progression se fait à petit vers le corps complet.

Chaque technique gestuelle sera d'abord montrée puis corrigée dans son application immédiate.

Mais le Toucher Relationnel ne se réduisant pas à l'application de la technique, nous aborderons parallèlement les aspects « relationnels » du Toucher.

Parallèlement à la pratique, nous pourrons discuter ensemble autour des thématiques suivantes :

1/ Pratique des gestes justes du toucher et des techniques du toucher :

- Donner/recevoir, toucher/être touché,
- Toucher détente, bien-être, toucher massage-relaxation
- Gestes de massages sécurisants, structurants, enveloppants
- Analyse des besoins concernant le toucher chez la personne soignée : sensibilité, corporalité, sensorialité. Investissement ou désinvestissement.
- Massage de la main, du pied, du dos
- Indications et limites

2/ Écoute des messages du corps

- Tensions musculaires, aspects émotionnels, schéma corporel
- Le soignant étant confronté sans cesse au toucher, au contact physique, quel sens attribue t'il à cette relation.
- Comment avoir des gestes moins agressant
- Comment soutenir une personne avec un geste juste, présent
- Comment aider à soulager la douleur
- Comment prendre en compte le besoin de sécurité d'une personne devenue vulnérable par la perte d'autonomie.

3/ Prendre conscience de ses capacités et de ses limites à entrer en relation

- Toucher et limites
- Déroulement du soin pratiqué

- Travail analytique centré sur la personne

- Attitude

4/ Analyse d'expériences professionnelles

- Appréhender des concepts d'image de soi, de schéma corporel, d'identification, de confiance, d'agressivité, de sécurité, de soutien, de pouvoir.

- Partage des besoins et difficultés de chacun.