

ENCHAINEMENTS, TORSIONS ET SANGLE / 3 jours

(sans les 2 jours de bases et fondamentaux de Gasquet)

▶ **PRÉ-REQUIS** : Avoir suivi un stage de Gasquet (en périnée, maternité, yoga ou abdominaux)

Les torsions sont des postures particulièrement puissantes mais très techniques. Elles doivent être parfaitement réalisées et comprises. Plusieurs variantes, dans différentes positions permettent de les rendre accessibles à tous.

Le travail avec sangle permet d'aller plus loin ou au contraire de permettre des postures impossibles à certains.

Il faut évidemment les utiliser avec précision et dans un bon dosage..

Les enchainements combinent plusieurs postures complémentaires et en mouvement ce qui nécessite la bonne maîtrise des placements et de la respiration. Ils permettent une pratique plus dynamique et plus ludique pour varier les séances et approfondir étirements et gainages.

ENCHAINEMENTS, TORSIONS ET SANGLE

OBJECTIFS

Donner des outils pour :

- Comprendre l'intérêt des torsions au niveau articulaire, circulatoire, musculaire
- Intégrer les contre- indications relatives (grossesse, raideur musculaire, chaîne postérieure rétractée) ou absolues (lystésis, hernies discales...) et l'utilisation d'accessoires pour ajuster aux possibilités.
- Connaître les erreurs et compensations habituelles et les moyens de contrôle pour une pratique sans risque.
- Étudier des enchainements posturaux pour un travail dynamique équilibré en « posture, contreposture »

PROGRAMME

- Variations autour des torsions couchées, assises, debout, en position inversée.
- Les enchainements et contre postures :
 - Enchainements et action musculaire : séances spécifiques hanches, psoas, étirement de la chaîne postérieure et renforcement des quadriceps et de la sangle abdominale profonde
 - Enchainements et pathologies : séances spécifiques cervicales, scolioses, ceintures scapulaires, lombaires et sacro-iliaques.

PUBLICS : Masseurs-kinésithérapeutes, ostéopathes, sages-femmes, coaches, professeurs de yoga

PÉDAGOGIE : Travail au tapis, en tenue souple.

DURÉE : 3 jours (21 heures de formation)

COÛT : 520 € les 3 jours

HORAIRES : 1er jour : 9h30 - 17h30 - jour suivant : 9h - 17h