

## **MOUV' – Outils de détente et souplesse corporelle**

### **DATES**

3<sup>ème</sup> vendredi des mois impairs – 14h/18h  
*Autres dates possible sur demande*

### **DUREE**

4h

### **PUBLIC & PREREQUIS**

Tout public – Pas de prérequis

### **FORMATEUR INTERVENANT et CONTACT**

Formation éducateur sportif – C.Q.P - habilitation sport santé (220h)  
Formation en rééducation somatique - Méthode Feldenkrais (5 ans)  
Formation Activités Physiques Adaptées – ( 2jrs )  
Expérience pédagogique d'enseignement en collectifs - adultes (12 ans)  
WAGNON Géraldine : 07.61.27.98.54 – [contact@vitasentis.com](mailto:contact@vitasentis.com) – [www.vitasentis.com](http://www.vitasentis.com)

### **LIEUX**

Formation en ligne  
Formation présentielle possible à BOURG LES VALENCE 26500 – EURRE 26400

### **TARIF en €**

90€ (net de tva)/ pers  
Tarif particulier Solsticiens : 75€

### **MODALITES ET DELAIS D'ACCES**

Minimum 5 personnes - Accessibilité handicap  
Inscription par mail: 7jr avant le démarrage, selon CGV

### **OBJECTIFS**

« A l'issue de la formation, les participants seront capables de » :

Retrouver une détente musculaire et articulaire

Mettre de la fluidité corporelle dans ses gestuelles

Se préserver des troubles musculosquelettiques durables

Acquérir des mouvements de soulagement et prévention

## **PROGRAMME DETAILLÉ**

### **EXPLORATION 1 : Ancrage et stabilité du bas du corps**

Expérimentation de mouvements permettant de retrouver un équilibre sur ses jambes et ses pieds

### **EXPLORATION 2 : Souplesse du buste**

Réalisation de mouvements permettant de redonner de la souplesse dans le bassin et la colonne vertébrale.

Apport théorique d'éléments anatomiques ainsi que sur l'organisation squelettique en rapport à la gravité

### **EXPLORATION 3 : Mobilité des bras et des épaules**

Soulagement de tensions dans la ceinture scapulaire par des mouvements permettant une réorganisation du tonus musculaire dans le haut du corps.

### **EXPLORATION 4 : Le port de la tête**

Mobilisation de la tête et des cervicales pour retrouver une qualité d'organisation dans sa mise en mouvement.

**OUTILS DE PREVENTION:** Retours sur les acquis et réalisation d'une routine quotidienne de la tête aux pieds pour se prévenir de tensions corporelles et des Troubles Musculosquelettiques

## **PEDAGOGIE**

Des temps d'explorations s'alterneront avec des temps d'explications théoriques. Les ressentis et expériences pratiques seront prioritaires afin de permettre aux stagiaires de trouver par eux même des nouvelles aptitudes corporelles. Des temps d'expressions en groupes permettront au formateur d'évaluer la progression des stagiaires et d'adapter ses propositions pour atteindre l'objectif donné.

## **SUIVI ET EVALUATION**

Feuille de présence

Après chaque exploration, un temps d'évaluation visuel et verbal sera effectué.

Après la formation une évaluation à chaud papier est proposée par des questions ouvertes et QCM

Attestation de fin de formation

## **RESULTATS MOYENS OBTENUS**

Cette formation est le fruit d'accompagnement individuel dans des parcours de rééducation ainsi que ces cours et ateliers collectifs enseignés depuis une dizaine d'année. Les personnes, satisfaites des résultats ont activement participé au suivi de l'apprentissage proposé. Réduction des douleurs, voir disparition constatée. Retour vers une mobilité corporelle et une joie au travail.

A l'issu de temps d'accompagnement, elles m'ont sollicité pour partager mon enseignement à leur collègue de travail en le rendant accessible sous forme de formation intégrant la qualité de vie au travail dans leur structure employeuse.