KINÉSIOLOGIE ET HYPERTONICITÉ 1

AURANESIS
kinésiologie

Inspirée des travaux de Franck Mahony, instructeur en Santé Par le Toucher, la méthode Hyperton'X ou « Kinésiologie et hypertonicité » vise à corriger les muscles hypertoniques afin qu'ils retrouvent leur faculté d'étirement (et leur mobilité) et le corps, son équilibre. Un stage qui vous permet de vous reconnecter à votre corps, de vous libérer du mental pour retrouver détente physique et calme intérieur.

PROGRAMME

Objectifs pédagogiques

- Tester les muscles de manière spécifique
- Acquérir les gestes techniques précis et rassurants
- Acquérir les techniques complémentaires
- Pratiquer les techniques pour libérer les stress posturaux, mentaux, émotionnels
- Créer un relâchement musculaire

Techniques spécifiques

- Technique de respiration
- Technique d'étirement du muscle
- Positionner le muscle dans sa position la plus longue

Compétences à acquérir

- Trouver un muscle hypertonique
- Trouver le bon dosage dans la technique
- Adapter la technique à n'importe quel muscle
- Connaître les différents protocoles

Moyens pédagogiques

- Support pédagogique numérique complet remis sous format pdf
- Démonstrations pratiques avec la participation d'un ou plusieurs stagiaires
- Pratiques des protocoles par les stagiaires en binôme ou trinôme selon effectif pair ou impair et supervisés par le formateur
- 25% de théorie, 50% de pratique, 25% de démonstration

***Validation des acquis :* Théorie – QCM à l'issue du stage, corrigé en groupe – Pratique en binôme (lors des journées supervision)**

PRÉ-REQUIS : Module « Santé par le Toucher 1 & 2 » + « Lecture Emotionnelle du Corps 1 & 2»
NOMBRE DE JOURS : 4 jours (9h-12h30 / 14h-17h30) **NOMBRE D'HEURES : 28h**
TARIF UNIQUE : 120 euros par journée de formation, soit 480 euros (140 euros/jour, soit 560 euros si financement)
LIEUX DU STAGE : 333 rue du Marais, Bâtiment Espace Challes, 73190 CHALLES-LES-EAUX/ 7 Route de Strasbourg, 69300 CALUIRE ET CUIRE/ 1, Chemin de Morcy, Les Jacobins, 74200 THONON-LES-BAINS. Le stage se déroule en PRÉSENTIEL.
FORMATEUR : Sébastien Ogier
Si vous êtes porteur de handicap(s), contactez-nous pour que nous puissions identifier vos besoins en pédagogie, matériel, moyens techniques, humains, et faire de notre mieux pour y apporter des solutions ou vous orienter.

CONTACT : delphine.decourville@auranesis-kinesiologie.fr ou 06 02 08 58 72
Adresse : 206, Chemin des Chartreux, 74200 Armoy
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84740354374 auprès du préfet de région Auvergne-Rhône-Alpes - Siret N°841 528 995 00019
Fiche pgm V9 09-23

KINESIOLOGIE ET HYPERTONICITE

AURANESIS
kinésiologie

PROGRAMME JOURNALIER

Jour 1

- Introduction au module kinésiologie et Hypertonicité.
- Historique
- Mode Hypertonique
- Les 5 éléments et leurs muscles
- Le LCR
- L'articulation cranio-spinale
- Procédure de KH
- Tester les muscles indicateurs : Deltoïde moyen, Deltoïde antérieur
- Test muscle du Grand Huit : Diaphragme
- Pratique quotidienne

Jour 2

- Évaluation simplifiée des systèmes
- Les muscles du Grand Huit :
    - Fléchisseur du gros orteil
    - Long fléchisseur commun des orteils
    - Jumeaux (gastrocnémiens)
    - Soléaire
    - Grand fessier
    - Ischio-Jambiers
    - Trapèze cervical (supérieur)
- Muscles principaux SPT: Sus-épineux
- Pratiques quotidiennes

Jour 3

- Les muscles du 8 secondaire
    - Quadriceps
    - Pyramidal du bassin
    - Moyen fessier
    - Psoas
    - Abdominaux
    - Sacro-spinaux
    - Sterno-cléido-mastoïdien
    - Grand Rond
- Les muscles principaux SPT : Grand pectoral claviculaire, Grand pectoral sternal
- Pratiques quotidiennes

Jour 4

- Auto-corrections
- Muscles principaux : Grand Dorsal, Sous scapulaire, Péroniers latéraux, Petit Rond, Grand Dentelé, Tenseur du Fascia Lata
- Pratiques quotidiennes
- Clôture du stage avec validation des acquis

CONTACT : delphine.decourville@auranesis-kinesiologie.fr ou 06 02 08 58 72
Adresse : 206, Chemin des Chartreux, 74200 Armoy
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84740354374 auprès du préfet de région Auvergne-Rhône-Alpes - Siret N°841 528 995 00019
Fiche pgm V9 09-23