

# Programme détaillé de formation

## Réflexes et mouvements® J'accompagne les troubles ostéo articulaires, les douleurs chroniques et la pratique sportive

### Journée 1

- Présentation de la méthodologie
- Troubles ostéo articulaires, douleurs chroniques...
- Anatomie structurelle et palpatoire
- Notions de posturologie
- Chaînes physiologiques du mouvement
- Réflexologie tissulaire spécifique à la méthodologie partie 1

### Journée 2

- Réflexologie tissulaire spécifique à la méthodologie partie 2
- Mécanismes du stress et définition d'un réflexe
- Respiration
- Réflexe de centrage

### Journées 3 et 4

- Etude de 19 réflexes avec leur fiche d'identité, leurs rôles, leur localisation schématisée sur les chaînes physiologiques
- Adaptation réflexologie tissulaire et mouvement spécifique par schéma réflexe puis par chaîne physiologique

### Journée 5

- Mises en situation : séance et suivis, déontologie, travail pluridisciplinaire
- Education au mouvement en petit groupe (ateliers)
- Structurer son activité
- Intervention en structure

La formation représente 40h de présentiel au total réparti sur ces 5 jours + 30h de cas pratique, rédaction d'un mémoire et recherches.

Horaires journaliers : 8h30 - 12h / 13h - 17h30

Lieu de formation : 01200 Valsérhône