



Programme de la formation

L'eutonie : Utilisation en rééducation post natale

Session I : Découverte

2 jours – 14 heures

Formatrice : Martine Gies

Les principes thérapeutiques s'acquièrent

par l'écoute des sensations corporelles dans le mouvement, le contact ou le transport.

1e jour **les tensions – l'axe corporel**

- Mise en évidence des tensions corporelles, des pressions périnéales internes (toux, éternuements...), externes (saut, course), abdominales
- Importance des étirements : observation des tensions après les étirements
- Travail sur l'axe corporel, à travers 3 exercices (enracinement, positionnement du bassin, ouverture de la cage thoracique) découvrir que les tensions, les pressions se modifient.
- Observation corporelle après les exercices, échanges sur le ressenti des participants- comprendre la proprioception – intérêt thérapeutique

le périnée et les liaisons périnéales avec le haut et le bas du corps

- Découvrir son périnée : les mouvements postérieurs et antérieurs, puis à travers des exercices spécifiques découvrir l'importance de la souplesse de ce périnée dans sa capacité à suivre les mouvements corporels
- Découvrir comment le périnée se mobilise, les principes de la tonicité, importance de l'axe corporel pour une tonicité optimale
- Echanges des ressentis des participants après chaque exercice, intérêt thérapeutique?
 - à travers des exercices spécifiques, découvrir que le périnée est en lien avec le diaphragme, et que les tensions de celui ci modifient le fonctionnement périnéal.
Echanges avec les participants - intérêt thérapeutique
 - à travers des exercices spécifiques, découvrir que le périnée est en lien avec le bas du corps et l'articulation des genoux, et que les tensions sur le bas du corps modifient le fonctionnement périnéal,
- Echanges avec les participants – intérêt thérapeutique

2e jour **les mouvements ascensionnels ou descendants du périnée**

- Prise de conscience de ces mouvements au quotidien : porter, pousser...
 - Découvrir à travers des exercices spécifiques comment utiliser son corps dans ce type d'efforts sans le maltraiter, échanges avec les participants
- Prendre en compte les mouvements psychiques du post partum
- l'épuisement maternel
 - le besoin de retrouver son corps après la maternité, échanges avec les participants

Les mouvements psychiques de la femme dans le post partum

- anamnèse
- exemple de cheminement thérapeutique en rééducation post natale

BILAN