

# RÉÉDUCER AVEC LA MÉTHODE PILATES

Enrichissez vos connaissances et dynamisez votre pratique professionnelle en introduisant la méthode Pilates dans vos séances. Cette méthode est intégrée depuis plusieurs années dans des structures thérapeutiques avec succès à travers le monde.

## OBJECTIFS

- Découvrir la méthode Pilates, efficace pour le traitement des lésions, la prévention et l'entretien
- Comprendre pourquoi et comment la méthode fonctionne au travers d'un éclairage biomécanique, anatomique et physiologique
- Appliquer des exercices Pilates aux patients en individuel ou en petit groupe

## PREMIER JOUR

### Découverte de la méthode Pilates

- Historique de la méthode
- Principes généraux créés par l'École Internationale Polestar Pilates
- Bénéfices et applications de la méthode
- Pratique en groupe des exercices pré-Pilates, base de l'efficacité biomécanique optimale

## DEUXIÈME JOUR

### Principe de la réhabilitation

- Les différentes phases de la réhabilitation, savoir les appliquer en cohérence avec le spectre du mouvement dans la méthode Pilates
- Tester ses patients, posture, force, mobilité à l'aide d'un «fitness screening»
- Pratique en groupe des exercices de niveau 1
- Connaître les contre-indications pour les exercices appris lors de la formation
- Repérer les dangers potentiels de certaines habitudes posturales et/ou les mécanismes de lésion

- Identifier les exercices de la méthode Pilates qui pourront y répondre et recréer un contrôle moteur optimal

## TROISIÈME JOUR

### Pratique d'enseignement

- Pratique en groupe de tous les exercices appris
- Apprentissage d'outils pédagogiques pour faciliter l'enseignement des exercices pré-Pilates et niveau 1 : toucher communication verbale précise et efficace utilisation d'un langage métaphorique
- Comprendre les méthodes d'apprentissage des patients et savoir adapter son enseignement
- Créer une séquence d'exercices ou un cours selon une méthodologie et un séquençage précis
- Savoir adapter les exercices appris à ses patients et aux différentes pathologies
- Pratique d'enseignement en petit groupe

## ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE

**Sozic Collibeaux,**  
Kinésithérapeute,  
Formation en urologie,  
aux méthodes : De Gasquet, Busquet,  
Sohier, Qi gong et Yoga postural,  
Diplômée Polestar Pilates

**Yaëlle PENKHOSS,**  
Directrice du studio  
Equilibre Pilates,  
Instructeur Pilates (PMA Certified),  
Instructeur gyrotonic® et Shiatsu,  
Formatrice Polestar Pilates

⚙️ 3 jours

Ouverts aux  
kinésithérapeutes,  
médecins, podologues,  
ostéopathes,  
ergothérapeutes,  
éducateurs physiques

## EN PRATIQUE

Mise en pratique des exercices pré-pilates et de niveau 1 encadrée par 1 intervenant pour 12 stagiaires  
Création de séquence individuelle d'exercices pour patient et de séquence d'exercices pour animer un cours en petit groupe

## DATES & TARIFS

12/13/14 décembre 2021

697 € - Jeune diplômé : 579 €

Prise en charge FIFPL  
Voir pages 29/30



\*FIFPL: Thème susceptible d'être pris en charge en fonction du budget disponible, de la profession du stagiaire et de la validation des commissions décisionnaires.

## ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE

Aliénor ROCHER,  
Masseur-kinésithérapeute DE  
Spécialisée en périnéologie,  
périnatalité et pédiatrie,  
Diplômée en réflexologie  
plantaire ITEC (Angleterre) et  
formation continue avec Sally  
Earlam (Angleterre),  
Professeur de yoga et  
Yogathérapeute

🔧 2 séminaires de 3 jours

Ouverts aux kinésithérapeutes,  
médecins, podologues et  
ostéopathes

## EN PRATIQUE

Démonstrations par l'intervenant,  
Pratique en binôme encadrée et  
évaluée par un intervenant pour 12  
stagiaires,  
Inter-activité entre les stagiaires et  
l'intervenant afin d'intégrer la théorie  
par la pratique,  
Pratiques répétées : mise en situation,  
étude de cas pour bien assimiler les  
zones réflexes.

## DATES &amp; TARIFS

23/24/25 septembre 2021;  
12/13/14 décembre 2021

1 395 € - Jeune diplômé : 1 160 €

## RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Apprenez la réflexologie plantaire pour booster vos pratiques et développez une nouvelle offre de soins et de bien-être pour vos patients.

Intégrez une base solide en réflexologie par des pratiques inter-actives et répétées permettant d'assimiler la théorie.

## OBJECTIFS

- Apprendre et analyser la cartographie de la réflexologie plantaire, en développant la qualité de votre toucher.
- Adapter les protocoles aux différentes dysfonctions ou pathologies rencontrées.
- Acquérir ou améliorer vos connaissances anatomiques ou physiologiques de tous les systèmes du corps.

- **Découverte de la réflexologie plantaire :**

Historique  
Rappels anatomiques et physiologiques du pied  
Le toucher en réflexologie  
Indications et contre-indications  
Observation générale et psychomorphologique des pieds  
Pratiques de relaxation et de détente

- **Révision anatomique et physiologique de tous les systèmes du corps et apprentissage des zones réflexes en lien sur les pieds (et quelques notions de réflexologie palmaire) :**

Système cardio-vasculaire, digestif, endocrinien, musculo-squelettique, nerveux, urinaire, reproducteur et respiratoire

- **Pratiques répétées quotidiennes : repérage, évaluation et stimulation des zones réflexes correspondantes à chaque système**

- **Apprentissage d'une séance complète de réflexologie :**

Déroulé de A à Z: hygiène, bilan, mise en place, matériel, prix...  
Pratique complète  
Apprentissage de la mise en place de protocoles de soins spécifiques

- **Ouverture sur le travail des chakras en réflexologie plantaire et des apports de la médecine traditionnelle chinoise (5 éléments)**



# RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE PÉRI-NATALE & PÉDIATRIQUE

Développez votre activité.

Apprenez à prendre soin des futures mamans et aussi des bébés dès la naissance grâce à la pratique de la réflexologie plantaire.

Apportez bien-être et détente ainsi qu'autonomie à vos patientes dans ces moments spécifiques de la vie.

Adaptez votre pratique directement grâce à l'apprentissage de la cartographie des zones réflexes et de protocoles de soins.

## OBJECTIFS

- Apprendre les bases de la réflexologie plantaire
- Connaître les spécificités de la prise en charge réflexologique de vos patient(e)s de la pré-conception à l'accouchement, et de la naissance à l'adolescence
- Savoir créer des protocoles de soins en fonction des pathologies rencontrées et apprendre à les adapter à chaque âge

### Découvrir la réflexologie plantaire

- Historique
- Indications et contre-indications
- Le toucher en réflexologie
- Pratiques de relaxation et de détente

### Apprentissage des différents systèmes du corps en réflexologie en lien avec la grossesse et l'enfance

- Système endocrinien, musculo-squelettique, immunitaire, digestif...
- Mise en place de protocoles et pratique en binôme

### Physiologie de chaque période entourant la grossesse, recherche de protocoles de soins et mise en pratique

- Période pré-conceptionnelle
- La grossesse
- L'accouchement
- Le post partum

### Les pathologies et troubles du quotidien du nouveau-né à l'adolescent

#### Recherche de protocoles de soins et mise en pratique

- Torticolis du nouveau-né
- Reflux Gastro Oesophagien
- Troubles du sommeil
- Coliques
- Troubles ORL
- Varicelle...



## ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE

**Aliénor ROCHER,**  
Masseur-kinésithérapeute DE  
Spécialisée en périnatalité, pédiatrie,  
périnatalité et pédiatrie,  
Diplômée en réflexologie  
plantaire ITEC (Angleterre) et  
formation continue avec Sally  
Earlam (Angleterre),  
Professeur de yoga et  
Yogathérapeute

🔧 2 séminaires de 2 jours

Ouverts aux  
kinésithérapeutes,  
médecins, podologues  
et ostéopathes

## EN PRATIQUE

Mise en pratique en binôme et sur poupons des différentes techniques de réflexologie plantaire  
Apprentissage de protocoles de soins spécifiques à la grossesse et à l'enfant

## DATES & TARIFS

25/26 mars 2022;  
17/18 juin 2022

930 € - Jeune diplômé : 773 €



## ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE

Elsa MICHEL,  
Praticienne en Hypnose  
thérapeutique,  
PNL et Sophrologie.  
Formée par l'IFHE (Institut Français  
d'Hypnose Humaniste  
et Ericksonienne),  
et par l'IFS (Institut Français  
de Sophrologie).

⚙️ 3 jours

Ouverts aux médicaux et  
paramédicaux

## EN PRATIQUE

Pratiques guidées par  
l'intervenant et mise en pratique  
par petits groupes des outils et  
techniques abordés  
(Hypnose, Sophrologie, PNL et  
pleine conscience)  
Cas pratiques

## DATES &amp; TARIFS

18/19/20 novembre 2021

743 € - Jeune diplômé : 617 €

Prise en charge FIFPL  
Voir pages 29/30

# PRENDRE SOIN DE SOI POUR MIEUX PRENDRE SOIN DE SES PATIENTS

Vous souhaitez acquérir des techniques pour prendre soin de vous au quotidien ? Et développer des outils pratiques pour faciliter la prise en charge de vos patients ?

Approfondissez votre capacité à prendre soin des autres en prenant mieux soin de vous: par le biais de l'auto-hypnose, de la Sophrologie, de la PNL et de la « pleine conscience ».

La théorie est vue au travers de mises en pratique, d'exercices et de temps d'échange.

## OBJECTIFS

- Acquérir des techniques pour gérer le stress et évacuer les tensions du quotidien
- Apprendre à vous ressourcer et retrouver de l'énergie
- Développer la joie au travail et vous sentir maître de vos journées
- Améliorer l'alliance avec vos patients et faciliter l'accompagnement thérapeutique
- Développer une « boîte à outils » pour mieux vivre

## Commencer sa journée du bon pied

- Le principe d'intention positive
- La puissance des pensées sur notre façon de vivre et ressentir
- Découvrir et développer des outils pour influencer positivement son quotidien
- Redécouvrir ses capacités naturelles

## Prendre soin de soi

- Savoir s'écouter, reconnaître et nommer ses émotions
- Evacuer stress, tensions ou émotions négatives
- Se ressourcer et retrouver de l'énergie
- Savoir s'ancrer et rester centré
- Retrouver la joie au travail
- Rentrer à la maison l'esprit léger
- Se fixer des objectifs personnels et professionnels pour donner du sens à sa vie

## Les bases d'un travail efficace

- L'anamnèse, moment déterminant dans la relation avec le patient
- Etre à l'écoute et tenir compte des attentes de l'autre
- Déterminer avec son patient des objectifs concrets
- Responsabiliser le patient
- Le ramener à la conscience du corps
- L'aider à se projeter dans la réussite et différencier réussite et guérison

## La boîte à outils

- Hypnose Ericksonienne, Humaniste et Auto-hypnose
- La PNL
- La Sophrologie
- La pleine conscience
- Exemples d'outils organisationnels



# INITIATION A LA P.N.L (PROGRAMMATION NEURO LINGUISTIQUE)

Découvrez les bénéfices de la P.N.L : des techniques pour mieux communiquer et interagir avec les autres, et ainsi faciliter les prises en charge et les soins avec vos patients.

Cette formation en deux temps vous permettra d'expérimenter des outils simples, elle s'adresse à tous les praticiens de santé qui souhaitent mieux comprendre les mécanismes en jeu dans la communication et les interactions humaines.

## OBJECTIFS

Cette interaction se fera au travers d'outils offerts par la PNL :

- Comprendre les autres pour mieux interagir
- Découvrir le principe de «Modèle du monde» et savoir s'adapter au modèle de l'autre
- Apprendre à penser et à agir plus efficacement
- Acquérir les techniques pour créer l'alliance thérapeutique avec les patients
- Découvrir l'art du langage pour faciliter les prises en charge et les soins

### Découvrir la Programmation Neuro Linguistique P.N.L

- Définitions, origines historiques et cadre
- Le cadre d'application de la P.N.L
- Les présuppositions en P.N.L

### Modes de fonctionnement et pensées

- Les systèmes de perception et de représentation
- Croyances et valeurs
- Le Métamodèle
- Les Métaprogrammes

### Les bases d'une communication efficace

- Observer et écouter
- Savoir s'adapter pour se faire comprendre

### Les bases du langage hypnotique

- Définition de l'hypnose et principes fondateurs, liens avec la P.N.L
- Savoir utiliser l'art du langage pour aider à mieux gérer les soins
- Faire évoluer sa vision du monde

### Quelques outils concrets

- Déterminer avec son patient des objectifs de soin concrets
- Les submodalités
- Les ancrages

## ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE

Elsa MICHEL,  
Praticienne en Hypnose thérapeutique,  
PNL et Sophrologie.

Formée par l'IFHE (Institut Français d'Hypnose Humaniste et Ericksonienne),  
et par l'IFS (Institut Français de Sophrologie).

🔧 2 séminaires de 2 jours

Ouverts aux médicaux et paramédicaux

## EN PRATIQUE

Démonstrations par l'intervenant  
Mise en pratique par petits groupes des techniques abordées (outils PNL)  
Temps d'échange

## DATES & TARIFS

18/19 mars 2022;  
6/7 mai 2022

930 € - Jeune diplômé : 773 €

Prise en charge FIFPL  
Voir pages 29/30



## ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE

Gérard BRZEGOWI,  
Maîtrise en biochimie,  
formateur en aromathérapie

⚙️ 3 jours

Ouverts aux médicaux  
et paramédicaux

## EN PRATIQUE

Présentation de cas concrets  
Étude de cas cliniques, mise  
en commun des problématiques  
rencontrées en cabinet  
et des actions d'amélioration



⚙️ 3 jours - Gérard Brzegowi

Approfondir vos connaissances  
en aromathérapie

Pré-requis : connaître les  
bases en aromathérapie

## DATES &amp; TARIFS

Apport des huiles :  
14/15/16 octobre 2021

743 € - Jeune diplômé : 616 €

Aromathérapie énergétique :  
9/10/11 décembre 2021

743 € - Jeune diplômé : 616 €

Prise en charge FIFPL  
Voir pages 29/30

# APPORT DES HUILES ESSENTIELLES ET DE L'AROMATHÉRAPIE

Prodiguez des conseils préventifs ou thérapeutiques par l'usage  
des plantes médicinales et des huiles essentielles.

## OBJECTIFS

- Acquérir des connaissances en phytothérapie et pharmacologie
- Comprendre la complémentarité de la podologie et de l'aromathérapie
- Améliorer vos traitements par l'utilisation des plantes médicinales et des huiles essentielles
- Conseiller les patients, prévenir les récives

## Des essences aux huiles essentielles

## Argumentaire thérapeutique

- Les différentes actions des H.E.

Corrélation structure chimique /  
activité thérapeutique

- Composition chimique des H.E.
- Toxicité – Précautions d'emploi et contre-indications

Les interfaces thérapeutiques et  
formes galéniquesInfectiologie et aromathérapie :  
traitement et préventionPathologies inflammatoires –  
Allergies – Douleurs

- Inflammation cutanée, ostéo-articulaire, des muqueuses et des organes
- Asthme et allergie respiratoire

- Allergie alimentaire de contact

- Douleurs spasmodiques, neurologiques, ostéo-articulaires, musculaires

- Migraines, céphalées et odontalgies

- Régulation des systèmes endocrinien et neurovégétatif

Système nerveux central -  
rééquilibrage par les H.E.

- Asthénie, insomnie, stress, dépression nerveuse, troubles du comportement

## Système cardio-vasculaire

- Circulation sanguine et lymphatique - Coeur

## Système digestif

- Action stomacique, pancréatique, hépatique, vésicule biliaire et action intestinale

# AROMATHÉRAPIE ÉNERGÉTIQUE

Augmentez l'efficacité de votre action thérapeutique par une approche  
énergétique.

## OBJECTIFS

- Approfondir vos connaissances en aromathérapie
- Connaître les propriétés et les applications des huiles essentielles suivant les différentes écoles énergétiques

## Thérapies énergétiques holistiques

- Pathologies des déséquilibres énergétiques

## Argumentaire thérapeutique

- Plexus - Chakras - Corps énergétique
- Les 7 chakras principaux

## Médecine ayurvédique

- Profil - Alimentation – Hygiène
- Massage ayurvédique et H.E.

## L'énergétique chinoise

- Yin - Yang/Les 5 Principes/ Les Méridiens

- Action des H.E

## Les H.E sacrées ou royales

## Physique et médecine quantique

- Pathologies et guérison quantique
- Les H.E dans la médecine quantique

\*FIFPL: Thèmes susceptibles d'être prise en charge en fonction du budget disponible et de la profession du stagiaire.