

# Module PREVENTION SANTE

## FORMATION A LA PREVENTION-SANTE : comment ressourcer son quotidien par une hygiène du mouvement.

par **Madeleine Rommel**

Kinésithérapeute spécialisée en Prévention-Santé.

Enseignante en Yoga, membre de l'ABEPY.

Certified bellicon coach

[madeleine@preventionyogamassage.eu](mailto:madeleine@preventionyogamassage.eu)

Gsm : 0497 37 60 68

[www.preventionyogamassage.eu](http://www.preventionyogamassage.eu)

### Lieu : École de Santé Holistique

Bld Félix Paulsen 9

1070 Anderlecht

**Dates** : samedi 3 et dimanche 4 août 2019, de 9 à 17h.

**Pauses** : eaux, jus de fruits et tisanes fournis. Apporter un lunch pour la pause de midi.

**Public** : toute personne sensibilisée à la conscience corporelle, motivée d'apprendre et prête à s'investir. Pas de pré-requis.

**Organisation** : Sandrine Menu : [coordinationsh@gmail.com](mailto:coordinationsh@gmail.com) 0476/29 64 12

**Inscription** préalable indispensable, via :

<https://forms.gle/LaJ2MRS4QqNsWnKs8>

## QU'EST-CE QUE LA PREVENTION-SANTE ?

L'intérêt pour les mesures de santé préventive correspond à une évolution de la conscience vers une gestion plus autonome de la santé, et au désir de se soigner en tournant sa conscience vers l'intérieur, à l'écoute de la Sagesse corporelle, innée en chacun.

Intégrer des paramètres de prévention lorsque nous bougeons mais également lorsque nous nous tenons debout ou assis, permet au cerveau de gérer un mouvement optimum qui fait intervenir l'entièreté du système musculaire. Ce mouvement sera donc plus complet et plus bénéfique que le mouvement volontaire (la volonté n'ayant pas la capacité de gérer à la fois les quasi 600 muscles du corps humain).

## CONTENU DE LA FORMATION :

- La formation est basée sur l'expérience pratique directe, le but de la théorie étant avant tout pédagogique, pour mieux comprendre ce qui se passe dans le corps humain, dans différentes postions et mouvements en rapport avec la gravité.

- L'objectif sera de cibler et de pouvoir enseigner différents moyens préventifs pour qu'une personne retrouve, maintienne ou améliore sa forme physique, notamment au niveau du dos / colonne vertébrale, de la circulation liquidienne et de la respiration.

- Ces moyens préventifs incluent des techniques corporelles, accessibles et efficaces, adaptables à chacun.

- Indications : problématiques en rapport avec la C.V., les articulations, les muscles, la circulation liquidienne, la fatigue excessive ou chronique, la gestion du stress.
- Aspects ponctuels d'anatomie, physiologie et pathologie ,en rapport.
- Questions / réponses ; feedbacks.
- Un résumé théorique et pratique de la formation sera fourni, permettant l'ajout de notes personnelles.
- Porter des vêtements confortables permettant d'être à l'aise dans les mouvements.

**Tarif : 150€**

Vous pouvez vous inscrire via le lien suivant :

<https://forms.gle/LaJ2MRS4QqNsWnKs8>

## Module PREVENTIVE GLOBAL MASSAGE

### FORMATION AU *PREVENTIVE GLOBAL MASSAGE* « PGM »

par **Madeleine Rommel**

Kinésithérapeute spécialisée en Prévention-Santé.

Enseignante en Yoga, membre de l'ABEPY.

Certified bellicon coach

[madeleine@preventionyogamassage.eu](mailto:madeleine@preventionyogamassage.eu)

Gsm : 0497 37 60 68

[www.preventionyogamassage.eu](http://www.preventionyogamassage.eu)

**Lieu : École de Santé Holistique**

Bld Félix Paulsen 9

1070 Anderlecht

**Dates** : samedi 10 et dimanche 11 août de 9h à 17h

**Pauses** : eaux, jus de fruits et tisanes fournis. Apporter un lunch pour la pause de midi.

**Public** : toute personne sensibilisée au massage thérapeutique et à la santé holistique, motivée d'apprendre et prête à s'investir. Pour les personnes ayant peu d'expérience, avoir reçu ce massage au préalable serait bénéfique.

**Organisation** : Sandrine Menu : [coordinationesh@gmail.com](mailto:coordinationesh@gmail.com) 0476/29 64 12

**Inscription** préalable indispensable, via :

<https://forms.gle/LaJ2MRS4QqNsWnKs8>

### QU'EST-CE QUE LE « PREVENTIVE GLOBAL MASSAGE » ?

Doux et enveloppant, profond et précis, à la fois relaxant et dynamisant, ce massage à visée thérapeutique se pratique à l'huile.

Il intègre plusieurs techniques, dont la kinésithérapie, dans un Check-up global du corps.

Indications : maux de dos, tensions / douleurs musculaires et articulaires, courbatures, jambes lourdes, stress, fatigue, surmenage, burn out, avant ou après une activité sportive, ou... juste pour rester en forme, se détendre ou vivre un moment de bien-être qui ressourcent en profondeur, physiquement et psychologiquement.

**CONTENU DE LA FORMATION** : la formation est basée sur la pratique, la théorie venant l'étayer et permettre une approche intuitive, précise et consciente pour un résultat optimal.

- L'approche du patient : écoute active lors d'une anamnèse de base et définition des attentes du patient. Choix et explication du soin en quelques mots. Observation du positionnement du patient sur la table de massage. Premier contact.

- Apprentissage de différentes techniques de massage sur :

- le dos et les hanches, la nuque, la tête, les épaules et les bras.
- les 2 membres inférieurs (niveau postérieur et antérieur)
- l'abdomen, le buste, le visage
- les 2 membres supérieurs (niveau postérieur et antérieur)

en rapport avec différentes situations types.

- Bases / rappels en anatomie, physiologie et pathologie en rapport.

- Questions / réponses ; feedbacks.

- Un résumé théorique et pratique de la formation sera fourni, permettant l'ajout de notes personnelles.

- Apporter 2 grands draps de bain. Huile de massage fournie sur place (huile ayurvédique).

Tarif : 150€

Vous pouvez vous inscrire via le lien suivant :

<https://forms.gle/LaJ2MRS4QqNsWnKs8>

## Module BGM

### FORMATION AU MASSAGE REFLEXE « BGM »

par **Madeleine Rommel**

Kinésithérapeute spécialisée en Prévention-Santé.

Enseignante en Yoga, membre de l'ABEPY.

Certified bellicon coach

[madeleine@preventionyogamassage.eu](mailto:madeleine@preventionyogamassage.eu)

Gsm : 0497 37 60 68

[www.preventionyogamassage.eu](http://www.preventionyogamassage.eu)

**Lieu : École de Santé Holistique**

Bld Félix Paulsen 9

1070 Anderlecht

**Dates** : samedi 24, dimanche 25 août 2019, de 9 à 17h.

**Pauses** : eaux, jus de fruits et tisanes fournis. Apporter un lunch pour la pause de midi.

**Public** : toute personne sensibilisée au massage thérapeutique et à la santé holistique motivées d'apprendre et prêtes à s'investir : il n'y a pas de pré-requis.

Toutefois :

pour les personnes qui ont peu d'expérience en massage : il est préférable d'avoir suivi le module massage préventif PGM avant de suivre celui du BGM.

Pour les personnes qui n'ont aucune expérience en massage : avoir reçu un massage réflexe BGM serait utile.

**Organisation** : Sandrine Menu : [coordinationesh@gmail.com](mailto:coordinationesh@gmail.com) 0476/29 64 12

**Inscription** préalable indispensable, via :

<https://forms.gle/LaJ2MRS4QqNsWnKs8>

## **QU'EST-CE QUE LE « BGM » ?**

Le massage réflexe BGM consiste en des étirements subtils du tissu conjonctif sous-jacent à la peau, réalisés avec la pulpe de l'annulaire et du majeur, le long de la colonne vertébrale, des côtes, du sacrum et des iliaques.

Un schéma de base est pratiqué à chaque début de traitement, suivi ultérieurement par d'autres schémas qui forment une suite progressive et pour couvrir s.n. l'ensemble du corps (tronc, visage, membres sup. et membres inf.).

Ce massage, qui agit par voie réflexe, permet le rééquilibrage du Système Nerveux Central par un retour au SN Para Sympathique, souvent mis de côté en cas de stress important ou prolongé.

Ce sera ici l'occasion d'apprendre comment permettre au Para Sympathique de reprendre sa fonction dans le rôle qui lui est propre : l'entretien au quotidien et la réparation des systèmes, organes et tissus corporels, et de sentir ses effets bénéfiques au niveau, notamment (liste non exhaustive) :

- de la circulation sanguine et lymphatique ; maladie de Raynaud (extrémités froides), nécroses, affections vasculaires des diabétiques, stases liquidienne,
- de la digestion, et du transit intestinal (spasmes)
- de la détente nerveuse (agitation, hyper-activité ; céphalées)
- du système hormonal (aménorrhée ; règles douloureuses, troubles de la ménopause)
- du sommeil
- de la respiration
- des articulations, des tendons et des muscles (contractures et inflammations, lombalgies, sciatique),
- des allergies, rhume des foins, et autres affections liées à une action excessive chronique du S N Ortho-sympathique.
- de la présence à soi ... !

**CONTENU DE LA FORMATION** : la formation se veut pratique, la théorie n'étant présente que pour étayer la pratique et permettre un travail précis et conscient, gage d'efficacité.

- Les techniques et schémas de BGM adaptés aux différentes situations : apprentissage du type de toucher spécifique au BGM, ainsi que les différentes manières d'adapter le toucher dans différentes situations courantes. Apprentissage de différents schémas formant une suite progressive.
- Bases / rappels en anatomie, physiologie et pathologie en rapport.
- Questions / réponses ; feedbacks.
- Un résumé théorique et pratique de la formation sera fourni, permettant l'ajout de notes personnelles.

**Tarif** : 150€,

Vous pouvez vous inscrire via le lien suivant :

<https://forms.gle/LaJ2MRS4QqNsWnKs8>