

3 jours – 21 heures

Présentiel

Pratique deux à deux supervisée

Jour I

- 9h00 – 12h00**
- **Les triangles correspondants** : le triangle sommet PM.
 - Prise de conscience de sa propre colonne vertébrale (pratique puis théorie).

12h00 – 14h00 : pause repas

- 14h00 – 18h00**
- **Repérage et marquage osseux et musculaire sur la colonne vertébrale.**
 - **Le massage restructurant du dos (G.D.S.)** : manœuvres superficielles PL-AL et PM ; manœuvres profondes : accordage PA-PM.

Jour II

- 9h00 – 12h00**
- **Accordages à la face antérieure du tronc : la respiration.**
 - La respiration vertébrale.

12h00 – 14h00 : pause repas

- 14h00 – 18h00**
- **Terrains prédisposant au spondylolisthésis** : application pratique.

Jour III

- 9h00 – 12h00**
- **Tests permettant d'apprécier le mode respiratoire.**

12h00 – 14h00 : pause repas

- 14h00 – 18h00**
- **Pratique en fonction des cas cliniques** : libération d'un thorax bloqué en inspir ; libération d'un thorax à grand diamètre sagittal ; libération d'un thorax bloqué en expir.
 - Modelages thoraciques.
 - Reprogrammation de la synergie du transverse de l'abdomen dans la respiration.