



# Escale Santé

## **Ateliers**

Printemps 2022

"Le plus grand bien que nous faisons aux autres êtres humains n'est pas de leur communiquer notre richesse mais de leur faire découvrir la leur."

L. Lavelle

# Nos Ateliers :

## Apprentissage des réflexes d'autocorrection

avec Audrey Barrueco - Meyrin

Ces ateliers vous permettront :

- D'apprendre un ensemble de gestes simples stimulant vos réflexes naturels d'autocorrection en prenant conscience de vos rythmes, de vos automatismes, de vos habitudes qui perturbent petit à petit votre corps.
- De découvrir pour vous-même et faire découvrir à vos patient votre/leur capacité à devenir et Être Actient\*  
\* Patient qui agit, qui choisit de devenir « Acteur et Conscient » de son capital santé

### ATELIER 1 : (3h30)

Épaules et mâchoires détendues pour une nuque sans douleur

Lundi 16 mai ou Lundi 27 juin ou Lundi 22 août (19h00 – 22h30)

ou Samedi 14 mai ou vendredi 03 juin ou vendredi 26 août (9h00 – 12h30)

### ATELIER 2 : (3h30)

En finir avec le mal de dos grâce à un bassin, des lombaires et un bas du corps détendus

Prérequis : Atelier 1

Lundi 30 mai ou Lundi 04 juillet ou lundi 05 septembre (19h00 – 22h30)

ou Samedi 04 juin ou vendredi 17 juin ou vendredi 02 sept. (9h00 – 12h30)

### ATELIER 3 : (2x 3h30)

La spirale, une exploration, une imagination, et une libération des mouvements pour un corps libre

Prérequis : Atelier 1 et 2

Mercredi 15 juin ou lundi 20 juin (19h00 – 22h30)

ou vendredi 24 juin ou samedi 25 juin ou vendredi 15 juillet

ou samedi 17 sept. (09h00 – 17h30)

# Ateliers : Apprentissage des réflexes d'autocorrection

## Atelier 1 (de base)

### Épaules et mâchoires détendues pour une nuque sans douleur

**Lundi 16 mai ou Lundi 27 juin ou Lundi 22 août (19h00 – 22h30)  
ou Samedi 14 mai ou vendredi 03 juin ou vendredi 26 août(9h00 – 12h30)**

Vous découvrirez et pratiquerez des exercices simples, pour prévenir les petits maux du quotidien, grâce aux réflexes d'autocorrection pour le haut du corps.

Cet atelier vous permettra de :

- Connaitre et utiliser votre capacité de réflexe d'autocorrection
- Transmettre l'approche en Ortho-Bionomy®
- Reconnaître le déséquilibre...plus que la douleur
- De prévenir et soulager les petits maux du quotidien

## Atelier 2

### En finir avec le mal de dos grâce à un bassin, des lombaires et un bas du corps détendu

**Lundi 30 mai ou Lundi 04 juillet ou lundi 05 septembre (19h00 – 22h30)  
ou Samedi 04 juin ou vendredi 17 juin ou vendredi 02 sept. (9h00 – 12h30)**

**Prérequis : Atelier 1 - Apprentissage des réflexes d'autocorrection**

Par un approfondissement des réflexes d'autocorrection, vous pratiquerez dans le confort d'un grand nombre de séquences faciles à mettre en place au quotidien, pour le bas du corps.

Cet atelier vous permettra de :

- Comprendre comment la pesanteur a une influence sur notre corps et permet la régulation optimum des tensions
- Reconnaître les mauvaises habitudes ou les postures chroniques qui créent les douleurs de dos
- Retenir un moyen simple, à utiliser quotidiennement, pour libérer le plancher pelvien

## Atelier 3

### La spirale, une exploration, une imagination, et une libération des mouvements...pour un corps libre

**Mercredi 15 juin et lundi 20 juin (19h00 – 22h30)  
ou vendredi 24 juin ou samedi 25 juin (09h00 – 17h30)  
ou vendredi 15 juillet ou samedi 17 sept. (09h00 – 17h30)**

**Prérequis : Atelier 1 et 2- Apprentissage des réflexes d'autocorrection**

Tout en écoute avec votre corps dans une position de confort, vous explorerez de nouveaux outils, pour réguler toutes les tensions de vos membres inférieurs et supérieurs.

Cet atelier vous permettra de :

- Partir de la posture de confort puis laisser faire avec présence et confiance
- Ressentir un corps libre AVEC un maximum d'exercices pour EXPLORER L'AUTO-CORRECTION
- Comprendre ce qu'est l'isotonie frein-moteur pour pouvoir la pratiquer et réguler toutes les tensions du corps



## Nos formateurs

**Audrey Barrueco**

Praticienne en Ortho-Bionomy® et Formatrice d'adultes FSEA

Galaxie Kinésiologie

Tél. +41 79 201 03 41

[audrey.orthobionomy@gmail.com](mailto:audrey.orthobionomy@gmail.com)

**Françoise Buro**

Formatrice et praticienne en réflexologie et massothérapie

Escale Santé

Tél. +41 78 666 83 45

[fburo@escalesante.ch](mailto:fburo@escalesante.ch)

# Inscription Atelier

Nom : ..... Prénom : .....

Date de naissance : ..... Profession : .....

Adresse :

.....  
.....  
.....

Code Postal : ..... Ville : .....

Téléphone : .....

E-mail : .....

Pour l'atelier : .....

du : .....

Date : ..... Signature :

## **Escale Santé**

Route de Frontenex 42 - 1207 Genève

Tél. +41 78 666 83 45

[fburo@escalesante.ch](mailto:fburo@escalesante.ch)

## Programme pour l'automne 2022

L'atelier que vous attendez n'a pas eu lieu cette année ?

Les dates ne vous convenaient pas ? Vous recherchez un thème particulier ?

Nous vous proposons, dans la mesure du possible, d'adapter notre programme en fonction de vos demandes. Veuillez cocher ou suggérer un atelier qui vous intéresse et nous le mettrons en place dès 4 personnes.

Réflexologie familiale, réflexologie pour tous – 2 jours

Créer une maison-corps solide. Les fondations : - 2 jours

Découvrir les 10 fondamentaux nécessaires à la construction d'une relation à soi et nourrir une relation à l'autre vivante (Gravité, Soutien, Sécurité, Espace, Tonus, Touché et être touché., Territoire, Respiration, Limites et Engagement social))

Atelier 1, 2 et 3 Apprentissage des réflexes d'autocorrection

Je souhaiterais suivre :

.....

.....

.....

Merci de nous renvoyer ce formulaire par e-mail ou par WhatsApp