



# Escale Santé

## **Ateliers**

Automne 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 RÉFLEXE 1 (de base)

#### Pour une nuque sans douleur

**Lundi 03 octobre (19h00 – 22h30)**

**Ou Vendredi 28 octobre (09h00 – 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 RÉFLEXE 2

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

**Lundi 17 octobre (19h00 – 22h30)**

**Ou Vendredi 11 novembre (09h00 – 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 RÉFLEXE 3

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

**Samedi 10 décembre (09h00 – 17h30)**

**Ou Vendredi 16 décembre (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

## Atelier LES FONDAMENTAUX

### Construire une maison-corps solide : les fondations : 2 jours avec Stéphan Benassi et Audrey Barrueco - Eaux-Vives

Découvrir les 10 fondamentaux nécessaires à la construction d'une relation à soi et nourrir une relation vivante à l'autre.

(Gravité, Soutien, Sécurité, Espace, Tonus, Touché et être touché, Territoire, Respiration, Limites et Engagement social)

**Jour 1 : Samedi 15 octobre (09h00 – 17h30)**

**Jour 2 : Samedi 22 octobre (09h00 – 17h30)**

Malgré vos soins et des résultats prometteurs, vos patients et/ou vous-même avez toujours des douleurs chroniques, (maux de dos, céphalées, problèmes gynécologiques, entorses répétitives, troubles respiratoires, déséquilibres, vertiges...).

Nous vous proposons de découvrir à travers 7 étapes, comment revenir aux fondamentaux qui vous permettront de **faire un bilan corporel et sensoriel**. Nous pratiquerons des **exercices simples et progressifs**, afin de **retrouver un corps stable et tonique**.

Par ces exercices de sensorimotricité, assis, debout et couché, vous parviendrez à :

- utiliser vos appuis comme soutien corporel,
- stimuler votre tonus musculaire,
- exprimer vos limites,
- reconnaître votre territoire.

A partir de votre nouveau territoire corporel, nous développerons ensemble comment entrer en lien avec l'autre et avec l'environnement et les percevoir comme partenaire et non comme soutien extérieur, que ce soit dans votre vie quotidienne, professionnelle et de loisirs !

## **Jour 1 : Samedi 15 octobre (09h00 – 17h30)**

### **Etape 1 : Soutien - Gravité - Sécurité**

- Utiliser le sol comme soutien partenaire
- Stimuler la sensorialité au niveau des pieds et du bassin.
- Sentir sa sécurité par l'auto-soutien

### **Etape 2 : Soutien - Gravité – Espace**

- Nourrir votre orientation par l'utilisation de vos 5 sens
- Créer et stimuler votre axe entre le sol et l'espace SEPARATION

### **Etape 3 : Soutien - Espace – Tonus**

- Développer votre tonus de base dans votre axe
- Mettre en relation le soutien-pieds, l'espace-oreilles avec le bon tonus

### **Etape 4 : Soutien - Tonus - Toucher**

- Sentir la connexion entre la peau et le cerveau
- Découvrir le toucher-soutien en lien avec le tonus de l'axe

## **Jour 2 : Samedi 22 octobre (09h00 – 17h30)**

### **Etape 5 : Soutien - Toucher – Territoire**

- Appréhender votre corps en tant que territoire, relié entre le dedans et le dehors
- Comprendre l'impact de votre système nerveux sur votre comportement

### **Etape 6 : Soutien - Territoire – Respiration**

- Installer un dialogue entre l'intérieur et l'extérieur de votre corps par la respiration
- Prendre conscience de l'influence de la respiration sur la kinésphère (espace de présence autour du corps)

### **Etape 7 : Territoire - Limites – Engagement social**

- Percevoir des frontières claires
- Exprimer vos limites
- Sentir un état de cohérence



## Nos formateurs cet automne

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)

Stéphan Benassi

Praticien en Ortho-Bionomy® et Formateur d'adultes FSEA

Centre Source de Nature

Tél. +41 78 930 81 81

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

# 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)