

MODULE 4 VERT ARC-EN-FLEX®

Méthodologie du réflexe tendineux de protection
« Je prends soin de ma ré-flexibilité »





Module vert



4

Méthodologie du réflexe tendineux de protection

JE PRENDS SOIN DE MA RÉ-FLEXIBILITÉ

PRÉSENTATION

Arc-en-flex® vous dévoile ici le mode d'emploi pour prendre soin de vos fascias et de vos réflexes... Le stress, les chocs, notre mode de vie, la naissance, les douleurs ou les blessures peuvent affecter notre dynamique corporelle et conduire nos réflexes archaïques à « ré-émerger » et nos réflexes de vie à se « désintégrer ». En effet notre système nerveux via notre peau nous informe et nous protège en permanence de ces agressions. Notre structure de base (articulations, ligaments, muscles, tendons, fascias...) mémorise et s'adapte en permanence à toutes nos habitudes quotidiennes. Seulement voilà, avez-vous conscience de votre alignement corporel, des postures répétitives et nocives que vous infligez quotidiennement à votre corps ? Que faites-vous pour y remédier et prendre soin de vous au quotidien ? Cette formation vous présente le réflexe ultime qui prend soin de tous vos réflexes : le réflexe tendineux de protection. Vous apprendrez à l'évaluer et le remodeler par différents protocoles : auto-massages, activités structurantes, protocole tendineux complet...

PROGRAMME & OBJECTIFS DES 4 JOURS DE STAGE

- Initiation aux chaînes musculaires & observations posturales en lien avec les réflexes
- Théorie sur le réflexe tendineux de protection (RTP)
- Impacts d'une bonne intégration de ce réflexe dans nos vies et sur nos 3 sphères : corporelle, émotionnelle & cognitive
- Observations pratiques basiques et complémentaires du réflexe tendineux de protection
- Remodelages sensori-moteurs et activités de maturation pour ce réflexe
- Présentation et pratique de 6 programmes d'auto-massages
- Présentation et pratique de 6 programmes d'activations structurantes
- Intégration d'une procédure de remodelage tendineux corporel global
- Démonstration d'une séance type réflexes
- Entraînement à la routine des observations basiques des réflexes des modules rouge, orange, jaune & vert



LE RÉFLEXE DE VIE ÉTUDIÉ



RTP

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES



2 nouveaux livres complets Arc-en-flex®, colorés et illustrés : le vert clair et vert foncé.
Les livres sont inclus dans le prix du stage.
Pensez à ramener votre livre bleu et votre passeport Arc-en-flex® donnés au module rouge.



MATÉRIEL UTILISÉ EN STAGE

- Tapis de sol et/ou tables de massages
- Kit duo de balles d'auto-massages
- Ballon d'auto-massages de 15-20 cm (ballon de paille)
- Bâton d'auto-massages
- Rouleau d'auto-massages
- Briques de yoga en liège

DURÉE DU STAGE

4 jours – 32h

PRÉ-REQUIS

Condition préalable obligatoire : **Module rouge**.

Condition préalable conseillée : Modules **Rouge + Orange + Jaune**.