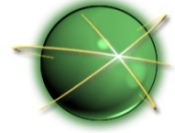


MÉTHODE SURRENDER



Relaxation Accompagnée

Programme - Année 1

(Axe pédagogique : Bases ostéopathiques - Découverte du MRP)

½ JOURNÉE 1 (4 heures) :

Présentation des participants et du programme, introduction au MRP.
Les 5 éléments : les os du crâne, le sacrum, la dure mère, le SNC, le LCR.
Le crâne respire. La symphyse sphéno-basilaire.
Pratique : exercice du ballon, étude des différentes prises.

½ JOURNÉE 2 (4 heures) :

Le crâne : les os de la voûte, les frontaux, les pariétaux, le supra-occipital et les écailles temporales.
Les sutures intracrâniennes et les ligaments inter-suturaires, « articulations crâniennes ».
Anatomie et physiologie.
Pratique : sentir les sutures et la respiration de la voûte.

½ JOURNÉE 3 (4 heures) :

Les os de la Base : le sphénoïde, l'éthmoïde, les temporaux, l'occiput, description et articulation.
Anatomie et physiologie.
Pratique : sentir le mouvement et la respiration de la base.

½ JOURNÉE 4 (4 heures) :

Les os de la Face : le vomer, les zygomatiques, les maxillaires supérieurs, les palatins, les os propres du nez, les lacrymaux, la mandibule.
Anatomie et physiologie.
Pratique : sentir le mouvement et la respiration de la face (importance du palais).

½ JOURNÉE 5 (4 heures) :

Le sacrum : anatomie, physiologie, fonction.
Pratique : sentir le sacrum en mouvement, étude des positions, proprioception.

½ JOURNÉE 6 (4 heures) :

La dure mère : anatomie, points d'attache, tension réciproque.
Pratique : sentir la membrane, travailler à partir de la membrane, oublier l'os.

½ JOURNÉE 7 (4 heures) :

Les fascias : anatomie, physiologie, prolongation.

Le système sympathique et parasympathique, idem.

Pratique : sentir les fascias musculaires et leurs transformations.

½ JOURNÉE 8 (4 heures) :

Le diaphragme : anatomie, physiologie, mouvement et incidence des blocages.

Pratique : sentir et libérer le diaphragme

½ JOURNÉE 9 (4 heures) :

Le système nerveux central : anatomie, physiologie, mouvement.

Le cerveau et ses zones fonctionnelles.

Pratique : le cerveau et le cervelet à travers le crâne, proprioception.

½ JOURNÉE 10 (4 heures) :

Le liquide céphalo-rachidien : composition, circulation, utilisation.

La force liquide, liquide dans un liquide, échanges électromagnétiques, thérapie quantique.

Pratique : sentir et travailler avec le liquide, facteur de mouvement et force thérapeutique.

Réception, émission de l'énergie.

Examen théorique et pratique pour la validation du premier niveau de formation.