

**Un temps de formation
les 20 - 21 avril 2018**

"Un nouvel âge pour les cartilages"

Proposé par Bénédicte Dubois

Lors de ces journées,

- nous expérimentons différents moyens visant à diminuer les contraintes articulaires, à obtenir le centrage articulaire et « nourrir » les cartilages par un ensemble de mouvements globaux ;
- je ferai un bref rappel sur les différents types de cartilage, leurs particularités pour mieux comprendre leur fonctionnement.

Informations pratiques

- **Contact** : Bénédicte Dubois - 02 779 15 52 - 0478 55 46 15

benedictedubois2@gmail.com

- **Lieu de formation** : 168, rue longue - 1150 Bruxelles
(entrée par l'arrière du bâtiment)

Metro : Stockel - Tram 39 : arrêt Tulipes - Parking en face

- **Horaire** : vendredi 20 et samedi 21 avril de 9 h à 17 h 30

Demande de reconnaissance de la formation dans le cadre de PQQ est en cours

Une approche basée sur

l'exploration
la perception
un travail personnel

l'intégration
la prévention
la transmission

Des techniques :

étirement
gainage

décoaptation
mouvements synoviaux
pompage

A la fin de la formation, vous disposerez

- de techniques pour soulager vos patients,
- d'un panel d'exercices à proposer aux patients dans un cadre préventif,
- de fils conducteurs pour construire vos cours collectifs.

Pour cette formation, je m'inspire

- des chaînes musculaires APGDS,
- de la méthode Mézières,
- de la méthode Feldenkrais,
- de l'enseignement de Blandine Calais-Germain,
- de 30 ans de pratique professionnelle de kinésithérapeute et de cours collectifs.

Prix de la formation

- 220 euros avant le 3 avril - 250 euros au-delà de cette date
(étudiants : 190 euros)

- Un syllabus reprenant les différentes propositions d'exercices sera disponible pour les participants en fin de formation (10 euros)

Pour s'inscrire

- Envoyer un mail à benedictedubois2@gmail.com

- Verser un acompte de 100 euros au compte de Bénédicte Dubois
BE51 3630 2680 33 62