



## **Techniques musculaires appliquées au rachis**

### **Jour 1**

9h00-9h15	Présentation
9h15-9h30	Rappel de physiologie neuro-musculaire appliquée aux tensions - musculaires.
9h30-9h45	Approche des techniques musculaires à partir des différents auteurs
9h45- 10h15	Mettre en évidence les différences notoires
10h15 – 10h30	Pause
10h30- 10h45	être en capacité de réaliser un bilan discriminatif
10h45-12H30	Apprentissage des techniques musculaires appliquées au rachis cervical
12h30-13h30	Pause déjeuner
13h30-15h30	Apprentissage des techniques musculaires appliquées au rachis cervical
15h30-15h45	Pause
15h45- 16h30	Apprentissage des techniques d'inhibition à partir des muscles clés du Rachis Cervical
16h30-17h15	Apprentissage des techniques de triggers à partir des muscles clés du Rachis Cervical

### **Jour 2**

9h00-10h00	Apprentissage des techniques de levées de tension musculaires thoraciques
10h00-10h30	Apprentissage des techniques de levées de tension musculaires thoraciques postérieures
10h30- 10h45	Pause

10h45-12H30 Apprentissage des techniques triggers du rachis thoracique

12h30-13h30 Pause déjeuner

13h30-15h30 Apprentissage des techniques de levées de tension du rachis lombaire

15h30-15h45 Pause

  

15h45- 17h00 Apprentissage des techniques de trigger et d'inhibition du rachis lombaire

17h00-17h30 Réalisation film résumé des techniques musculaires