

MASTERCLASS D. MARTIN 2023-2024

Une formation pour enrichir et déployer vos compétences

Conserver son bien-être corporel jusqu'à la fin de sa vie est un des plus extraordinaires défis que nous puissions relever.

Pourquoi ?

Passé 30-40 ans, la charpente humaine s'installe hors de l'aplomb de manière plus ou moins rapide en fonction de divers paramètres de notre mode de vie, parce que toutes nos activités journalières nous sortent de l'aplomb ostéo-articulaire.

Chaque jour, nous assumons une charge de travail parfois intense dans notre activité professionnelle ou nos obligations familiales. Heureusement, la nuit nous apporte récupération et réparation, mais est-ce bien suffisant ?

Non, puisque au fil du temps, notre système musculo-squelettique s'altère, se déforme, la colonne vertébrale s'affaisse avec des conséquences multiples tant pour l'efficacité de la circulation générale que pour la bonne vie des organes.

Notre fin de vie approche lorsque nos systèmes, nos organes arrivent à épuisement, lorsque la station debout devient une épreuve, que nos gestes se tarissent.

Ce chemin vers l'immobilité se fait d'une manière extrêmement lente parce qu'il s'étale dans le temps, quelque fois brutalement dans le cas de traumatismes physiques ou psychiques mais surtout de manière inconsciente durant des décennies.

La perte de capacités est vraiment lente. Ce sont les premiers symptômes musculo-squelettiques douloureux qui révèlent le début de la dégradation. Si calmer la douleur est une nécessité bien compréhensible (mais) la comprendre, interpréter sa signification ne doit pas nous échapper.

Il s'agit toujours d'une réaction de défense de l'organisme, une manifestation signifiant une rupture d'équilibre, quelque chose dans la manière de fonctionner qui ne convient pas, qui doit être modifié. Les moyens de remédier à cette évolution sont multiples et le Yoga nous paraît être une voie privilégiée.

Mais de quel Yoga parle t'on ?

Nous croyons à ce Yoga qui consiste à :

« Transmettre le Yoga de façon respectueuse et adaptée au corps de chacun ».

Au départ nous avons tous un squelette semblable, une construction architecturale superposable, une mobilité comparable. Et pourtant, dans la pratique des cours, on voit que les capacités d'un individu à l'autre sont très variables.

Donc, le programme postural ou le choix des postures de Yoga doit se faire en tenant compte des moyens, des anomalies fonctionnelles individuelles et de notre physiologie commune.

A partir de là, une logique s'impose à nous, c'est le respect biomécanique du système musculo-squelettique humain qui nécessite :

- Un choix judicieux des positions de départ des postures pour contrôler les contraintes, limiter les compensations, agir judicieusement là où c'est nécessaire.
- L'utilisation d'accessoires est presque incontournable les premières années.
- Une planification calculée dans la difficulté.

Le contorsionnisme n'est pas d'actualité dans le Yoga et une pratique non contrôlée ouvre la porte à la laxité très dommageable.

Les postures ne sont pas là pour flatter notre Ego.

Les plus belles postures sont celles dont nous avons besoin pour nous permettre simplement d'être libre physiquement, faire ce que nous avons à faire dans l'ajustement corporel quotidien afin de vivre et d'utiliser jusqu'au terme de notre existence, dans les meilleures conditions, ce que la nature nous a offert.

Rendre à chacun son autonomie corporelle est une tâche exigeante, délicate, noble, passionnante, qui nécessite de bien connaître sa « boîte à outils », de bien se servir de sa panoplie de postures.

Nous souhaitons partager ce travail, vous donner les clefs, vous accompagner dans cette direction pour vous laisser exprimer tous vos talents.

Masterclass 1 : 30/09-01/10/2023

deux jours : le bassin

Masterclass 2 : 02-03/12/2023

deux jours : Jour 1, la colonne lombaire - Jour 2, la colonne cervico-dorsale

Masterclass 3 : 16-17/03/2024

deux jours : les extrémités, pieds, mains. Les postures globales et inversées.

MASTERCLASS 1 YOGA & BASSIN

Ces deux journées s'inscrivent dans un projet de formation courte pour acquérir l'essentiel de la biomécanique de cet étage afin de mieux connaître les postures de Yoga, donc de les appliquer sans danger et de la manière la plus appropriée aux caractéristiques de chacun ou/et au niveau du groupe.

La Masterclass 1 est un préalable aux Masterclass 2 et 3.

Pourquoi ce choix du bassin en premier stage ?

Le mouvement est la vie.

Le bassin est le berceau de la vie.

Le bassin, centre de gravité du corps, est le croisement de toutes les forces de l'organisme. L'aplomb s'installe à partir du bassin.

C'est également le grand niveau de pliure de l'édifice corporel.

Le bassin, socle de la colonne vertébrale sert d'appui au redressement du tronc. Le positionnement et la mobilité du bassin sont déterminants pour l'équilibre vertébrale.

Le bassin est le point de départ de la locomotion, de nos déplacements. Notre dynamique d'actions physiques part du bassin, des hanches. Notre masse musculaire prédomine autour du bassin.

Les premiers symptômes d'une souffrance du système musculo- squelettique concernent le bas du dos et les hanches. Depuis quelques décennies, la multiplication des prothèses de hanches atteint des sommets et neuf français sur 10 souffrent du bas du dos.

Objectifs

- Selon le principe : « d'abord ne pas nuire ».
- Parfaire votre propre progression.
- La rigueur, la précision pour faire un travail juste, tirer la quintessence des postures.
- Objectiver les vrais points faibles de vos élèves.
- Comprendre les mécanismes articulaires, les enchainements musculaires, les limites aux mouvements.
- Approfondir l'ordonnancement des postures pour s'adapter au plus prêt des besoins de chacun.

Contenu du stage de deux jours

- Essentiellement pratique.
- Le travail privilégie les postures des trois articulations extrinsèques du bassin.
- Les observations théoriques sont incluses dans la programmation pratique après une présentation par Power-point.
- Des poses ont lieu pour répondre aux objectifs cités précédemment.

MASTERCLASS 2 YOGA & COLONNE VERTEBRALE

Pourquoi ce choix de la colonne vertébrale en deuxième stage ?

L'aplomb corporel s'installe à partir de la position d'antéversion du bassin et de la verticalité des membres inférieurs.

La colonne vertébrale, pilier flexible du tronc se place sur le plateau de la première vertèbre sacrée. L'obliquité de ce support est compensée par la forme des vertèbres et la présence des courbures vertébrales. Sa fonction consiste à maintenir le tronc, assumer la charge du thorax constamment sollicité par l'usage des membres supérieurs pour l'activité des mains, le poids de la tête et de soutenir les organes thoraco-abdominaux.

Objectifs

Comprendre le positionnement physiologique de la colonne vertébrale et ses mouvements naturels. Comprendre comment se comporte la colonne vertébrale dans la vie, comment s'installe les déformations au fil du temps. Comment utiliser les postures de Yoga de la colonne vertébrale, du thorax et des épaules. Appliquées judicieusement elles nous donnent les clefs pour nous permettre de profiter pleinement des fonctions organiques.

Elles doivent être exécutées dans le respect et le sens des courbures et avec le souci constant de protéger cet équilibre précaire afin de préserver notre autonomie, notre bien être ou confort tout au long de notre existence.

Programme

- Les postures de yoga qui préservent l'efficacité fonctionnelle de la colonne lombaire.
- Les postures de yoga qui préservent l'efficacité fonctionnelle de la colonne cervico-dorsale et le bon positionnement de la tête.
- Les postures de yoga qui assouplissent la cage thoracique et améliorent la respiration.
- Un power-point lombaire et un power-point dorsal servent de soutien théorique. Des poses ont lieu pour répondre aux objectifs cités précédemment.

MASTERCLASS 3 YOGA & EXTREMITES LES POSTURES GLOBALES ESSENTIELLES

Ce troisième stage s'articule autour de deux systèmes fondamentaux qui conduisent à une utilisation aboutie des mains et des pieds et à une gestuelle périphérique efficace et précise. Il s'agit de comprendre l'implication des fascias et de notre sixième sens (la proprioceptivité) dans la complexité de notre fonctionnement.

Et nous aborderons les postures globales incontournables pour notre bien-être.

Lieu des Masterclass

LA LILA - CENTRE DE YOGA

36 AVENUE DU MARÉCHAL JUIN - 93260 LES LILAS

MÉTRO LIGNE 11 : MAIRIE DE LILAS

Tarifs

Attention : Ce programme est élaboré selon un parcours d'apprentissage méthodique, basé sur le fonctionnement mécanique du corps humain. Pour cette raison, vous allez bénéficier d'un tarif dégressif, en vous inscrivant aux trois Masterclass :

MASTERCLASS 1 : 320 € pour les 2 journées.

Le chèque d'acompte de la Masterclass 1 sera encaissé un mois avant.

Le chèque du solde sera encaissé après la Masterclass 1.

En cas de désistement moins de 1 mois avant, l'acompte ne sera pas restitué.

MASTERCLASS 2 : 280 € pour les 2 journées.

Le chèque d'acompte de la Masterclass 2 sera encaissé un mois avant.

Le chèque du solde sera encaissé après la Masterclass 2.

En cas de désistement moins de 1 mois avant, l'acompte ne sera pas restitué.

MASTERCLASS 3 : 250 € pour les 2 journées.

Le chèque d'acompte de la Masterclass 3 sera encaissé un mois avant.

Le chèque du solde sera encaissé après la Masterclass 3.
En cas de désistement moins de 1 mois avant, l'acompte ne sera pas restitué.

Horaires

Jour 1 : arrivée souhaitée à partir de 9:00

9:30-12:30 + 14:30-18:00

Jour 2 :

9:00-12:00 + 13:30-16:30

Vous recevrez la confirmation de votre inscription dans les jours qui suivent la réception du bulletin d'inscription. Si nécessaire, nous établirons une «liste d'attente» et nous proposerons les places en fonction d'éventuels désistements.

Enseignants

Dominique Martin accompagné de :

Christiane Martin, Serge Gastineau et Catherine Bellières. www.cathetsergeyoga.com

Déjeuner :

vous aurez la possibilité de réserver un déjeuner végétarien bio servi sur place à moins de 20€.

Matériel :

Apportez votre tapis de yoga + 2 ou 3 coussins rectangulaires d'environ 28 x 20 x 4 cm.
+ 3 briques d'environ 19 x 11,50 x 6,5 cm + 1 couverture de Yoga 2 x 1,50 m + 1 sangle 2,50 m
Il sera possible de laisser le matériel dans la salle le soir.

Question habillement : si possible, optez pour une tenue près du corps.

Dominique Martin

Ostéopathe D.O. MRO (F) retraité

- Exercice libéral exclusif de 1982 à 2011
- Ancien chargé de cours en ostéopathie de 1984 à 1997, Sutherland, CEESO
- Diplômé Universitaire et certificat de formation en clinique Psychosomatique de l'Université R. Descartes Paris V
- Praticant de Yoga 35 ans
- Conférencier et auteur du livre : Comment entretenir et protéger son patrimoine physique



Contact :

DOMINIQUE MARTIN - 115 AVENUE JEAN GUITON - 17000 LA ROCHELLE

Bulletin d'inscription

à compléter en MAJUSCULES et à retourner avec les chèques par courrier postal à :
Christiane MARTIN - 115 avenue Jean Guiton, 17000 LA ROCHELLE

NOM : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

Code postal : _____ Ville : _____

Profession : _____

Mail : _____ @ _____

Tél : ____ / ____ / ____ / ____ / ____ / ____

JE M'INSCRIS AU(X) MASTERCLASS : (cochez svp)

LES PLACES SONT LIMITÉES. LA PRIORITÉ SERA DONNÉE À CEUX QUI SOUSCRIVENT AUX 3 MASTERCLASS, CYCLE COMPLET (MC1+MC2+MC3) ET À CELLES ET CEUX QUI RÉPONDENT LE PLUS TÔT POSSIBLE. SI BESOIN UNE LISTE D'ATTENTE POURRA VOUS ÊTRE PROPOSÉE.

MASTERCLASS 1 : 30/09/2023 -01/10/2023

A joindre, à l'ordre de Dominique Martin:

- 2 chèques de 160€.

MASTERCLASS 2 : 02-03/12/2023

A joindre, à l'ordre de Dominique Martin:

- 2 chèques de 160€ pour la Masterclass 2.

MASTERCLASS 3 : 16-17/03/2024

A joindre, à l'ordre de Dominique Martin:

- 2 chèques de 160€ pour la Masterclass 3.

Le CYCLE COMPLET, MASTERCLASS 1+2+3 :

A joindre, à l'ordre de Dominique Martin:

- 2 chèques de 160€ pour la Masterclass 1,
- 2 chèques de 140€ pour la Masterclass 2,
- 2 chèques de 140€ pour la Masterclass 3.

+ UN CHÈQUE DE 40€ POUR FRAIS DE DOSSIER EN CAS D'ANNULATION DE MA PART.

Fait à _____, le ____ / ____ / 202 ____ /

Signature