

## LES ATELIERS D'UNE JOURNÉE

Les ateliers constituent une bonne introduction à l'IMP et permettent d'acquérir des outils utilisables pour soi et les autres dans un cadre familial ou professionnel. Aucun préalable n'est nécessaire pour s'inscrire. Chaque atelier permet de développer un thème précis en 3 parties (théorique, auto-évaluation et rééquilibrage). Ils sont présentés en une journée ou en 2 demi-journées (6 h ou 3 h x 2). Un manuel comprenant la théorie et la pratique (évaluations et remodelages) est fourni.

Si vous êtes accompagnant en IMP, les ateliers comptent comme recertification, et vous pourrez ensuite enseigner ces ateliers (pdf fournis).

### Les réflexes de l'apprentissage : cognition et IMP

Cet atelier présente 4 réflexes :



- tonique asymétrique du cou
- tonique symétrique du cou
- spinal de Galant
- agrippement de Robinson

#### Objectifs :

- découvrir les liens entre apprentissage et réflexes
- être capable d'évaluer ces 4 réflexes
- établir un programme quotidien de remodelage des réflexes (jeux de sacs de grains, conseils et mouvements rythmés).

**Public visé :** enseignants, orthophonistes, psychologues, psychomotriciens, parents, ainsi que toute personne intéressée par la thématique.

### Les réflexes du corps : posture et IMP



Cet atelier présente 4 réflexes :

- spinal de Pérez
- redressement de la tête
- Babinski
- retournement segmentaire

#### Objectifs :

- observer leurs liens avec la posture et les compétences motrices (sport, musique, arts...)
- être capable d'évaluer ces 4 réflexes
- établir un programme quotidien de mouvements de réintégration

**Public visé :** podologues, posturologues, ostéopathes, sportifs, ainsi que toute personne intéressée par la thématique.

### Les réflexes du cœur : émotions et IMP



Cet atelier présente 4 réflexes :

- embrassade de Moro
- parachute (soutien des mains)
- attachement
- tendineux de protection

#### Objectifs :

- décoder les liens entre nos différents états de stress émotionnels et les réflexes
- être capable d'évaluer ces 4 réflexes
- établir un programme quotidien de mouvements de réintégration

**Public visé :** thérapeutes, psychologues, psychomotriciens, ainsi que toute personne intéressée par la thématique.

### Auto-massages et mouvements primordiaux



Cet atelier pratique et dynamique nous invite à redécouvrir le plaisir simple et accessible de prendre soin de nous à l'aide des outils d'automassage (balles, rouleaux, bâtons...). Ces techniques d'auto-massages sont primordiales pour entretenir au quotidien notre corps et libérer les tensions. Ces bons réflexes quotidiens sont particulièrement intéressants pour les sédentaires et les sportifs. Des programmes de mouvements primordiaux seront également enseignés pour développer ou retrouver le plaisir de bouger de manière fluide, stable et équilibrée.

**Objectifs :** en sortir dynamisé, motivé et éclairé sur l'importance d'une bonne communication dans nos tissus (peau, muscles et chaînes myofasciales) et de l'importance de réinitialiser les bases du mouvements !

**Public visé :** toute personne désireuse de prendre soin de son corps et de ses « tissus ».