



Toucher la vie en mouvement, dans le corps !

Formation professionnelle avec NICOLE DOSTALER

Une spécialité de la Méthode Danis Bois

Titre du cours	Module 1 : Notions et techniques de base
Votre professeur	Nicole Dostaler Formatrice de la Méthode Danis Bois depuis 1999 Fasciathérapeute et animatrice de groupes depuis 1991 819-208-1144 masternicole@hotmail.com www.nicoledostaler.com
Durée du cours	5 cours hebdomadaires de 3 heures pour un total de 15 heures
Horaire soir	Les mardis de 18h à 21h à Sainte-Adèle Session 11, 18, 25 septembre, 2 et 9 octobre 2018 Session 16, 23, 30 octobre, 6 et 13 novembre
Horaire jour	Les mercredis de 13h à 16h à Val-David Session 12, 19, 26 septembre, 3 et 10 octobre 2018 Session 17, 24, 31 octobre, 7 et 14 novembre 2018
Tarif	275 \$ Déductible d'impôts
Préalable	Connaître l'anatomie élémentaire des os et des muscles
Endroits	Mardis soirs : 1392 Boul de Sainte-Adèle, Sainte-Adèle, QC J8B 2N5 Mercredis pm : 3255, rue Lachaine, Val-David, QC J0T 2N0
Inscription	École MASSOTECH Tél.: (450) 229-7594 info@massotech.com
Pour qui ?	Pour toute personne connaissant l'anatomie élémentaire des muscles et des os : massothérapeute, kinésithérapeute, orthothérapeute, ergothérapeute, ostéopathe, naturopathe, chiropraticien, physiothérapeute, infirmière, thérapeute énergétique, shaman, animateurs de yoga, Pilates, MLC, Feldenkrais, etc...
Objectifs du Module 1	Vous apprendrez les principes de base comme l'écoute manuelle, la mobilisation active des tissus, le point d'appui, reconnaître la réponse du corps sous la main, la lenteur, la globalité, etc. Vos mains utiliseront les mouvements linéaires pour libérer les articulations. Elles proposeront au corps les savoureux étirements des attaches, la stimulation du liquide synovial et l'activation de la

Objectifs du Module 1 (suite)	<p>perméabilité des cartilages.</p> <p>Vous découvrirez comment vous appuyer sur le relâchement des muscles antagonistes pour gagner en performance articulaire.</p> <p>Ce cours propose 25% de théorie et 75% de pratique.</p>
Description de la fasciathérapie méthode Danis Bois	<p>Ni massage, ni manipulation, ni étirements maximums, ni pressions intenses, la fasciathérapie MDB est très différente des approches comme l'ostéopathie structurale, le deep tissue, le massage myofascial, le rolfing et autres de la même famille. Elle s'apparente à l'ostéopathie fonctionnelle.</p> <p>Bien que le tissu corporel concerné (muscles, fascias et tissus conjonctifs) soit le même dans toutes ces approches, la méthode Danis Bois s'appuie plutôt sur la dynamique contractile vivante du corps, sa réponse aux points d'appuis, son évolutivité rythmique et sa capacité d'harmonisation de la tête aux pieds dans une même mobilisation intentionnelle.</p> <p>La fasciathérapie MDB est indolore (ne fait pas mal quand on la reçoit) et antalgique (diminue la douleur présente).</p> <p>Elle évacue le stress et la fatigue accumulée, détend symétriquement et harmonieusement les muscles et les fascias, aide à assouplir et à redresser la colonne vertébrale et améliore la posture. Elle redonne fluidité et endurance aux articulations.</p> <p>Elle améliore la circulation vasculaire et lymphatique, améliore la respiration et la digestion, stimule la vitalité et la clarté d'esprit, aide à prévenir et à gérer le stress. De plus, elle remet le corps et l'esprit au diapason, apaise et recentre.</p>
Contenu de cours	<p>Chaque 3 heures de cours inclut les exercices de réchauffement, la théorie, la présentation de la pratique, la pratique 2 à 2 chacun son tour, les partages, les questions et les réponses.</p>
Évaluation	<p>À chaque semaine, les étudiants devront pratiquer avec deux personnes ce qu'ils ont appris en classe et me faire un compte-rendu écrit. Ces quatre comptes-rendus représentent 70% de la réussite du cours.</p> <p>L'évaluation finale vaudra 30%. Il n'y aura pas de matière à étudier ni d'examen à écrire.</p> <p>Mon objectif est de faire réussir chaque étudiant. Je vais donc m'assurer à chaque cours que tous les étudiants peuvent faire correctement le toucher et nommer adéquatement ce qu'ils font pendant qu'ils le font. Ceci me permettra de corriger le tir au fur et à mesure.</p> <p>L'évaluation finale sera un beau moment durant lequel nous célébrerons ce que nous savons faire par un traitement complet sous ma supervision.</p>
Note de passage	<p>La remise des comptes-rendus hebdomadaires</p>