Pour le mind map :

Posturologie

Douleurs persistantes / inexpliquées

Problèmes d’apprentissage / concentration

Prévention des blessures

Potentiel de performances

Coaching Sportif

Perte de poids

Athlétisation

Prise de muscle

Prise de force

Remise en forme

Accueil /Qui suis-je ? / Posturologie / Coaching / Articles / Infos pratiques

Dans Articles (Réseaux sociaux/Galerie) :

* intégration des posts réseaux sociaux
* galerie photo

Accueil : court texte « A propos de moi » -> bouton lire +

Infos pratiques : tarifs / contact / déroulement d’une séance

Bouton « je veux faire mon bilan postural » qui renvoit à l’information de comment se passe la séance et le suivi + expliquer la reprogrammation posturale.

Contact : rajouter numéro de téléphone

Galerie photo : deux par deux

Voir pour la gestion d’adresse email : renvoit des formulaires de contact

**La Posturologie : Une Approche Holistique pour Traiter les Douleurs à leur Source**

La posturologie étudie le système tonique postural et vise à traiter les causes profondes des douleurs, plutôt que les symptômes. En adoptant une approche holistique, cette discipline explore le corps à travers ses capteurs clés : les yeux, les pieds et la mâchoire.

Si l'un de ces capteurs est déréglé, ce qui est souvent le cas, cela crée un déséquilibre dans le corps. Le corps, très intelligent, parvient à s'adapter à ce déséquilibre en créant des compensations. Cependant, ces compensations ont souvent un coût, surtout lorsqu'elles s'accumulent (usure anormale des cartilage, douleurs articulaire, tensions musculaire, tendinites fréquentes, mauvaise performance sportif et scolaire…).

La posturologie étudie le corps dans sa globalité et établit des liens précieux entre diverses disciplines, telles que l'orthoptie, la podologie, l'orthodontie et l'ostéopathie, offrant ainsi une approche intégrée et complète pour améliorer la santé et le bien-être.

**Douleurs persistantes :**

**Avez-vous déjà ressenti ces douleurs tenaces, difficiles à expliquer et qui reviennent sans cesse ?**Vous avez peut-être essayé différentes disciplines médicales, mais les symptômes persistent et aucune solution durable n'a été trouvée. Ou peut-être vous êtes-vous déjà demandé pourquoi votre ostéopathe revient toujours à la même manipulation : le bassin qui se vrille, la vertèbre qui se bloque... ?

Peut-être est-il temps de changer d'approche et de regarder le corps dans sa globalité. Après tout, c'est ainsi que fonctionne notre corps : comme un système interconnecté où chaque élément influence les autres.

**La Performance**

**Vous cherchez à améliorer votre performance physique et à réduire les risques de blessures ?**  En identifiant et en corrigeant les déséquilibres posturaux, la posturologie permet d'optimiser l'alignement du corps, favorisant ainsi une meilleure coordination, une plus grande stabilité et une réduction des tensions musculaires inutiles.

Des capteurs déréglés, des schémas moteurs immatures et des réflexes archaïques non intégrés peuvent rendre le système moins efficace, nécessitant plus d'énergie pour fonctionner.

**Maux de tête/ vertiges :**

Les maux de tête et les vertiges peuvent avoir diverses causes. Il est essentiel de consulter des spécialistes médicaux pour un diagnostic précis. Cependant, parfois, un simple déséquilibre sensoriel, comme au niveau de la mâchoire ou de l'oreille interne, peut être à l'origine de ces problèmes.

La posturologie offre une approche non-invasive pour évaluer et corriger ces déséquilibres, offrant ainsi une solution efficace et durable. Explorez cette connexion pour un mieux-être global.

**Coaching**

"Maintenir une bonne santé passe par une activité physique régulière. Si vous souhaitez être accompagnés de manière individuelle et sécurisée, je vous propose mes services dans le confort de votre domicile. Que vous ayez pour objectif de perdre du poids, de vous remuscler ou d'améliorer votre forme globale, cela vous permet de démarrer votre parcours avec de bons schémas moteurs et d'apprendre à continuer seul par la suite. En tant qu'éducatrice, mon objectif est de vous rendre autonome."

**Hernies discales**

"Que ce soit pour prévenir une hernie discale ou pour la traiter, la posturologie est une approche idéale. Ne blâmez pas les 'faux mouvements' ou 'trop de mouvements'. Ce n'est pas cela qui a endommagé votre disque. Cela résulte principalement d'une longue période de compensation : un bassin incliné et/ou en rotation crée des contraintes significatives, souvent accumulées sur de nombreuses années. La blessure survient souvent comme la dernière goutte qui fait déborder le vase."

**Difficulté scolaire**

**Saviez-vous que la motricité est cruciale pour le développement cérébral de votre enfant ?** Un enfant développe l'accès à son cerveau supérieur (cognition, concentration, gestion des émotions) grâce au mouvement. Malheureusement, notre mode de vie moderne empêche souvent de développer ces schémas moteurs de manière optimale, ce qui ne permet pas la stimulation des voies neuronales précieuses pour l'apprentissage.

En travaillant sur les patrons moteurs et en intégrant les réflexes archaïques, l'enfant améliore l'accès à son cerveau supérieur et peut ensuite explorer pleinement son potentiel.

Un déséquilibre musculaire oculaire (différent des problèmes ophtalmologiques) peut aussi entraîner des difficultés de lecture, de copie et de concentration. Grâce à la posturologie, ces problèmes peuvent être identifiés et corrigés, améliorant ainsi les performances scolaires et le bien-être global des enfants.

**Présentation personnelle :**

Depuis 2013, j'ai le bonheur d'accompagner les autres à travers le mouvement pour les aider à se sentir mieux, tant physiquement que mentalement. Dès le début, j'ai été captivé par l'impact positif que l'exercice peut avoir sur le bien-être général, la prise de confiance et la diminution du stress.

Cependant, j'ai également rencontré de nombreuses personnes dont le potentiel était limité en raison de douleurs, de fatigue, d'état émotionnel préoccupant, et surtout de contraintes biomécaniques.

Passant des années à comprendre ces déséquilibres musculaires et les douleurs qui les accompagnent, j’ai exploré et appliqué plein de techniques pour répondre à ces problématiques, mais les résultats n'étaient souvent pas durables.

En 2019, j’ai découvert que l’approche du système nerveux et la posturologie était la clé pour obtenir des explications et des résultats durables. En effet, le cerveau est à la base de toutes les contractions musculaires, et c'est lui qui est responsable de nos tensions et de nos douleurs. Ces réactions sont en réalité des mécanismes de protection, car le but ultime du cerveau est de nous maintenir en vie.

Aujourd’hui, je vais donc continuer à faire bouger des personnes, mais pas n’importe comment. Je veux que cela se fasse sans douleur et en explorant leur plein potentiel.

Un public qui me tient particulièrement à cœur, ce sont les enfants. Ils sont les plus touchés par les évolutions rapides de notre environnement. De plus en plus d'entre eux sont étiquetés comme hyperactifs ou présentent des troubles "dys".  Naturellement, on cherche à remédier à ces problèmes par le biais de l'orthophonie, mais on oublie que le mouvement est fondamental pour le développement de l'être humain et pour l'accès à son potentiel cognitif. Le lien entre le mouvement, la posture et la cognition reste largement méconnu. Les orthophonistes sont débordés, alors qu'il y a tant à faire par le mouvement pour aider ces enfants.

Voilà pourquoi je suis là aujourd'hui à vous proposer mes services. La posturologie n'est pas une solution miracle, mais elle constitue un outil indispensable et trop souvent négligé dans notre société moderne. Je suis convaincue que chacun peut bénéficier de son approche holistique pour améliorer sa qualité de vie. N'hésitez pas à faire appel à mes services pour découvrir comment la posturologie peut vous aider à atteindre vos objectifs de bien-être.

Adresse :

145 Rue Regard

39000 Lons-le-Saunier

**INFOS PRATIQUE**

**Tarifs posturologie :**

Bilan postural (1h-1h30) : 65 euros

Suivi postural (30min) : 30 euros

**Tarifs coaching à domicile**

* 1 séance : 60 euros
* Suivi 6 séances : 350 euros
* Suivi 10 séances : 550 euros
* 1 séance 2-3 personnes : 80 euros

**Déroulement d’un bilan postural:**

* Questionnement du patient (5-10 min)
* Analyse de la posture (en sous-vêtement ou habits très moulant) (40-60 min)
* Diagnostique (5min)
* Proposition du traitement (10-15 min)
* **Déroulement d'un suivi postural:**
* Questionnement du patient (5 min)
* Analyse de la posture avec les corrections (15min)
* Ajustement du traitement (10min)