

BIOGRAPHIE



David Lesondak pratique l'intégration structurale, la manipulation viscérale ainsi que d'autres approches centrées sur le fascia à l'UPMC (Centre Médicale de l'Université de Pittsburgh). Il pratique depuis plus de 25 ans. Il est certifié en Anatomy Trains Structural Integration (Intégration structurelle des trains d'anatomie) de Thomas Myers, en Structural Integration, en Fascial Fitness, en Manipulation Viscérale de Barral et en Fascial Stretch. Autrement dit, il est calé sur le sujet !

Depuis 2010, il a produit des vidéos sur plus de 100 présentations scientifiques donnant lieu à 70 heures de contenu sur les recherches les plus récentes des experts du fascia. Il a également conçu un triple DVD pour le livre mondialement connu de Thomas Myers, *Anatomy Trains Revealed*. David anime de nombreux séminaires et conférences dans le monde entier et a même fait des présentations au groupe de recherche sur le fascia à l'université d'Ulm en Allemagne ainsi qu'auprès de professionnels au Canada et aux USA.

Il enseigne avec précision, beaucoup d'humour et de métaphores. On ne peut trouver de personne plus à jour sur le sujet. David ne défend pas une école de fasciathérapie mais jongle entre tout ce qui se fait de mieux ayant rencontré les experts les plus réputés sur ce sujet.

Il est l'auteur d'un livre, qui est devenu LA référence sur le sujet du fascia, et à paraître prochainement en français aux éditions Ressources Primordiales sous le titre *Le fascia, un nouveau continent à explorer*.

CONTACT

Centre de Formation le Plaisir d'Apprendre (CFPA)

Téléphone : +33 02 31 53 60 12

Adresse : 62 rue Pierre de Coubertin
14000 Caen, FRANCE

Email : cfpa@apprendre.org

www.apprendre.org



LE FASCIA

Animateur : David Lesondak, USA

DOULEURS
LOMBAIRES

TENSIONS
DU MONDE NUMÉRIQUE

Lieu : Caen

Dates : 5 au 7 mai 2019

Prix : 590 €

Formation en anglais traduite par Paul Landon

THÉMATIQUES

- 1 : Introduction aux douleurs lombaires
- 2 : Le monde numérique et les douleurs de tête, épaules et cou

La *partie théorique* de ce séminaire de 3 jours abordera les dernières recherches concernant l'anatomie et la physiologie du fascia ; cela nous donnera une base solide et fiable pour aborder la partie pratique.

La *partie pratique* passera en revue les évaluations modernes sur les fascias ainsi que des techniques et protocoles spécifiques aux zones étudiées. Ces techniques seront utilisables par le professionnel quel qu'il soit : kinésithérapeute, ostéopathe, podologue, masseur, psychothérapeute, médecin, accompagnant en IMP ou autre praticien sur les réflexes archaïques...

OBJECTIFS

- Identifier le rôle du fascia dans le corps et expliquer son fonctionnement et son implication dans les douleurs.
- Apprendre de nouvelles compétences d'évaluation pour identifier précisément les restrictions fasciales.
- Palper de manière précise les différents types de fascias et apprendre à distinguer le travail fascial du travail traditionnel de relâchement musculaire.
- Évaluation anatomo-pathologique.
- Apprentissage de techniques fasciales spécifiques aux zones étudiées.
- Réponses aux questions, études de cas et mise en place de stratégies thérapeutiques.

PROGRAMME THÉORIQUE

- Le fascia en tant que tissu et système
- Le fascia, la tenségrité et le changement cellulaire
- Vue d'ensemble anatomique

MODULE LOMBAIRES

- La nouvelle anatomie du complexe « bas du dos »
- Équilibrage de la ligne postérieure superficielle et apprentissage de stratégies lors des problèmes discrets
- Crête iliaque et carré des lombes
- Les différents compartiments de la cuisse et leurs liens avec l'orientation du bassin
- L'iliaque, le psoas et le ligament sacro-tubérien (ou sacro-tubérositaire)
- Techniques fasciales spécifiques aux douleurs lombaires
- Réévaluation de la ligne postérieure

MODULE TENSIONS DU MONDE NUMÉRIQUE

- Jambier antérieur, ischio-jambiers, ligament sacro-tubérien.
- Carré des lombes
- Scalènes
- Petit pectoral & sous-scapulaire
- Muscles sous occipitaux
- Fléchisseurs et extenseurs

