



PROGRAMME DE FORMATION **Santé par le Toucher® - TFH® (Touch for Health)**

OBJECTIF PEDAGOGIQUE : acquisition et perfectionnement des connaissances en techniques destinées à favoriser l'équilibre postural, à améliorer les performances, à soulager les inconforts et les tensions ainsi que de réduire les différents stress en séance individuelles de Santé par le Toucher® et dans le cadre d'autres pratiques professionnelles.

PUBLIC : étudiants en kinésiologie, ostéopathes, kinésithérapeutes, naturopathes, coach sportifs, danseurs, praticiens en techniques corporelles et psycho-corporelles....

DUREE TOTALE DE LA FORMATION : 13 jours soit 104 heures de formation théorique et pratique.

PREREQUIS : Etre majeur.

LIEU : Bordeaux

ENSEIGNANT : Laurence Bastide, kinésiologue, sophrologue et instructrice en TFH® (Santé par le toucher), Three In One Concepts® niveaux 1 à 4 et Brain Gym® certifiée par l'IKC (Collège International de Kinésiologie), Three In One Concepts® et Brain Gym France.

PROGRAMME DETAILLE :

La Santé par le Toucher est une des méthodes parmi les plus répandues dans le domaine de la régulation du stress et de la vitalité. Dans les années 60, le Dr Godheart, chiropracteur américain mis au point un système de tests musculaires établissant une relation entre les muscles, les organes et les méridiens d'acupuncture. Ainsi, une action spécifique sur certains muscles pouvait corriger les déséquilibres du corps. Quelques années plus tard, le Dr John Thie, chiropracteur développa la Santé par le toucher®*, technique à la portée de tous : « Touch for Health® » ou TFH.

* Livre « La santé par le Toucher » de John et Matthew Thie. Deuxième édition juin 2016 (Broché)

Cours N°1 : TFH 1

Durée : 16 heures sur 2 jours

Prérequis : être majeur

Programme détaillé :

- 1 - Qu'est-ce-que le Touch for health ?
- 2 - Le test musculaire de précision
- 3 - Les pré-tests
- 4 - Test des 14 muscles principaux :
 - Sus-épineux
 - Grand rond
 - Grand pectoral claviculaire
 - Grand dorsal
 - Sous - scapulaire
 - Quadriceps
 - Péroniers antérieurs
 - Psoas
 - Moyen fessier
 - Petit rond
 - Deltoïde antérieur
 - Grand pectoral sternal
 - Grand dentelé
 - Tenseur du fascia latta
- 5 - Techniques spécifiques d'équilibration :
 - Points neuro-lymphatiques
 - Points neuro-vasculaires
 - Méridiens
 - Origine - insertion du muscle
 - Contrôle / vérification
 - Muscles inhibés
 - Cross-crawl
 - Energie auriculaire
 - Inhibition visuelle
 - Conscience de la posture
 - Libération du stress émotionnel
- 6 - Technique de soulagement d'une douleur simple
- 7 - Equilibration d'un thème
- 8 - Procédure d'équilibration des 14 muscles « en avançant ».

Cours N°2 : TFH 2

Durée : 16 heures sur 2 jours

Prérequis : TFH 1

Programme détaillé :

1 - Loi des 5 éléments : théorie et pratique

2 - Localisation de circuit

3 - 14 nouveaux muscles :

- Fléchisseurs du cou
- Brachio-radial (long supinateur)
- Trapèze moyen
- Trapèze inférieur
- Abdominaux droits
- Sacrospinaux
- Iliaque
- Adducteurs
- Pyramidal du bassin
- Couturier
- Poplité
- Rhomboïdes
- Deltoïde antérieur
- Carré des lombes

4 - Méthodes d'équilibration de TFH2 :

- Fuseaux neuromusculaires
- Appareil de golgi
- Points de tonification
- Technique cérébro spinale
- Concept Yin/Yang
- Points d'alarme pour les excès d'énergie
- Equilibration avec la roue (barrage, triangles, carrés, loi de midi / minuit)
- Correction à un point
- Equilibration par les couleurs des 5 éléments
- Equilibration en fonction de l'heure de la journée.
- L.S.E. (libération de stress émotionnel) dans le futur
- Balayage des méridiens
- Cross-crawl pour l'intégration.

Cours N°3 : TFH 3

Durée : 16 heures sur 2 jours

Prérequis : TFH 1 et 2

Programme détaillé :

- 1 - Les muscles réactifs : théorie et pratique
- 2 - 14 nouveaux muscles :
 - Extenseurs du cou
 - Angulaire de l'omoplate
 - Opposant du pouce
 - Triceps
 - Abdominaux obliques
 - Jambiers antérieurs et postérieurs (tibial)
 - Trapèze supérieur
 - Grand fessier
 - Droit interne (gracile)
 - Solaire
 - Jumeaux
 - Diaphragme
 - Ischio-jambiers
 - Coraco-brachial
- 3 - Pouls chinois
- 4 - Equilibration d'un objectif verbal
- 5 - Mode de mise en circuit
- 6 - Facilitation et inhibition
- 7 - Equilibration des 5 éléments par les sons
- 8 - Test des gaits (test de démarche)
- 9 - Energie tibétaine ou en forme de 8
- 10 - L.S.E. pour les stress du passé
- 11 - Equilibration du passé
- 12 - Analyse de la posture
- 13 - Tapotement de la douleur pour une douleur chronique
- 14 - Equilibration des 5 éléments avec les aliments
- 15 - Equilibration du stress dans la posture

Cours N°4 : TFH 4

Durée : 24 heures sur 3 jours

Prérequis : TFH 1, 2 et 3

Programme détaillé :

- 1 - Emotions des 5 éléments
- 2 - Equilibration d'un objectif avec les émotions
- 3 - Réflexes spinaux
- 4 - Théorie des points d'acupressure
- 5 - Points Luo
- 6 - Libération neuro-lymphatique
- 7 - Technique de sédation
- 8 - Analyse posturale avancée
- 9 - Equilibration des 42 muscles de la tête aux pieds incluant les tests debout
- 10 - Les différentes techniques d'équilibration
- 11 - Révisions de la réactivité

Cours 5 : Détermination de l'objectif et Métaphores du TFH

Durée : 16 heures sur 2 jours

Prérequis : Niveau 1 et 2 de TFH santé par le toucher.

Programme détaillé :

Créées par John et Matthew Thie, les métaphores du touch for health (santé par le toucher) permettent d'équilibrer chaque muscle, une fonction énergétique, un méridien avec une métaphore. Cette approche complémentaire des techniques d'équilibrage de TFH apporte une autre dimension à la personne pour lui permettre de mettre du sens sur un mouvement, une sensation, une émotion, un objectif...

Cours N°6 : PROFICIENCY TFH

Durée : 16 heures sur 2 jours

Prérequis : Cours 1 à 5

Programme détaillé :

1 - Révision du TFH 1 à 4

2 - Réponses aux questions sur les différentes techniques du TFH

3 - Révision du protocole global

4 - Pratique des 14 muscles en avançant ("En suivi"- "Fix as you go") en position debout

- Examen écrit (QCM à livre ouvert)

-

5 - Evaluation pratique d'une séance avec l'équilibration ("en 1 point" : avec l'utilisation les lois des 5 éléments et des Point d'Alarme) des 42 muscles en position allongé

6 - Retour sur pratique

La réussite à cet examen (écrit et pratique) donne droit à un certificat octroyé par le Collège International de Kinésiologie (IKC). Cet examen est la seule validation en TFH reconnue sur le plan international.

MOYENS TECHNIQUES MIS A LA DISPOSITION DU STAGIAIRE :

Salle de formation, tables professionnelles, squelette humain, matériel.

MOYENS PEDAGOGIQUES MIS A LA DISPOSITION DU STAGIAIRE :

Programme du stage, manuel de cours, accès à la plateforme internet de ressources, activités d'intégration, cours théorique puis démonstrations sur les stagiaires pour des mises en situation individuelle, par 2 ou 3.

Tout au long de la formation, des études de cas et des exercices pratiques sont réalisés afin d'évaluer l'acquisition des connaissances et des gestes professionnels du Stagiaire. De plus, pour accompagner le Stagiaire dans ce sens, des temps de partage et de travail en groupe sont proposés.

MOYENS PERMETTANT DE SUIVRE L'EXECUTION DE LA FORMATION :

Une feuille de présence sera signée par le Stagiaire et le Formateur à chaque demi-journée de formation et une copie lui sera remise.

EVALUATION DU STAGIAIRE :

A l'issue de chaque niveau de formation, une évaluation pratique et théorique sera réalisée afin de valider les connaissances du Stagiaire.

ATTESTATION INDIVIDUELLE DE FORMATION :

Remise à l'issue de la formation du Stagiaire.