



Programme de formation

Trois jours pour comprendre le corps et maîtriser le protocole VITA LONGEVA®

La formation débute par l'acquisition des connaissances essentielles à la compréhension du corps, puis laisse une place majeure à la pratique afin d'intégrer chaque geste, chaque séquence et la fluidité complète du protocole.

Jour 1 — Fondements et premières séquences

Matin — Comprendre avant de pratiquer

- Présentation de la méthode VITA LONGEVA® et de son approche globale
- Rappels essentiels d'anatomie et de physiologie
- Initiation à l'observation posturale
- Fascias superficiels et profonds
- Sphère abdominale et viscérale
- Système lymphatique et principes du drainage
- Stress, système nerveux et manifestations corporelles
- Tensions musculaires et restrictions tissulaires
- Interactions entre la posture, les fascias, les viscères, les muscles et la circulation des fluides
- Indications, contre-indications et précautions

Après-midi — Apprentissage du protocole VITA LONGEVA®

- Découverte de la construction et de la logique du protocole
- Apprentissage des premières séquences sur la face antérieure du corps
- Positionnement des mains, rythme, pression et précision des gestes
- Démonstration par la formatrice
- Pratique intensive en binômes
- Corrections individuelles

Jour 2 — Approfondissement et maîtrise des séquences

Matin

- Révision des séquences apprises la veille
- Poursuite du protocole sur la face antérieure
- Travail des tissus, des fascias et de la sphère abdominale
- Enchaînement des différentes manœuvres
- Pratique intensive en binômes

Après-midi

- Apprentissage des séquences sur la face postérieure
- Travail du dos, des chaînes musculaires et des zones de tension
- Recherche de fluidité, de continuité et de cohérence dans les gestes

- Démonstration, pratique et corrections individualisées

Jour 3 — Protocole complet et validation des acquis

Matin

- Révision générale
- Enchaînement complet du protocole corps et visage
- Ajustement du rythme, de la pression et de la posture du praticien
- Adaptation du soin aux besoins et aux sensibilités de la personne
- Pratique intensive en conditions réelles

Après-midi

- Réalisation du protocole VITA LONGEVA® dans son intégralité
- Mise en situation professionnelle
- Évaluation pratique individuelle
- Corrections et conseils personnalisés
- Validation des acquis
- Remise de l'attestation de formation

Le programme peut faire l'objet d'ajustements pédagogiques selon le rythme et les besoins du groupe.

Équipement(s) à prévoir pour la formation :

- 1 Grande serviette
- 1 Change/ Maillot de bain ou autre

Modalités d'évaluation

1 évaluation finale effectuée au dernier jour de la formation (QCM) pour s'assurer que les objectifs ont été atteints.

Formateur :

DHUIN Patricia

Référent handicap - Accessibilité :

Patricia DHUIN

0627891167

contact@untempsdebeaute.fr Nota :

En cas de situation de handicap, une étude sera effectuée pour proposer une formation adaptée. Locaux accessibles **PMR**

DUREE : 3 jours

HORAIRES : 9h – 17h00 soit 7 H00

LIEU :

COUT : 1190 €

Pré Requis : Aucun

Moyens Pédagogiques :

Vidéos

Support Pédagogiques

www.untempsdebeaute.com

06/27/89/11/67

Siret 81794257600023

NDA 01973328197

QUALIOPI

