

## Le Pouvoir de la Posture

Le corps parle, apprenons à l'écouter



### Formation continue

Que vous soyez professionnel en activité, curieux ou passionné par un domaine, formez-vous avec notre Formation Continue tout au long de votre vie !

Notre corps est notre outil de travail et notre carte de visite. Pourtant, nous passons nos journées à mal le positionner, mal le traiter, mal le comprendre. Résultat ? Fatigue, tensions, douleurs chroniques et inconfort au travail.

Cette formation apporte des outils concrets pour que chacun puisse optimiser sa posture, mieux comprendre son corps et intégrer des réflexes simples pour préserver sa santé et son bien-être au quotidien.

C'est une approche différente, qui ne se limite pas aux consignes classiques du "Tiens-toi droit" ! Ici, on explore, on expérimente, on ressent, et surtout, on transforme sa posture de façon durable.

**PROGRAMME :**

Module 1 : La posture comme carte de visite (Le Hara & l'ancrage)

Module 2 : Comprendre son corps pour mieux l'habiter (Esther Gokhale & J Spine vs S. Spine)

Module 3 : L'influence des émotions sur la posture (Posture = reflet émotionnel)

Module 4 : Les postures de la vie quotidienne & professionnelle (L'ergonomie et le mouvement au travail)

Module 5 : L'équilibre entre ancrage et fluidité (Mouvement naturel & posture dynamique)

Module 6 : La posture dans la communication et l'image de soi (Présence, leadership, impact visuel)

Module 7 : Synthèse et intégration (Créer son plan postural personnalisé)

Un programme structuré, évolutif, qui permet d'appliquer immédiatement les apprentissages.

**METHODOLOGIE :**

Une pédagogie active et immersive :

- Une approche globale qui lie le physique, l'émotionnel et l'énergétique.
- Des mises en pratique constantes : exercices, explorations corporelles, tests avant/après.
- Un format ludique et participatif : challenges, jeux, mises en situation.
- Une inspiration multiculturelle : postures ancestrales, vision orientale du corps, techniques modernes d'alignement.
- Un apprentissage basé sur l'expérience : On ne fait pas que parler de posture... On la ressent, on la vit, on la transforme !

**Un cours vivant, loin des méthodes rigides et purement théoriques. Ici, on bouge, on teste, on apprend en s'amusant !**

**Notre formatrice : Sandra Ryusan Fernández**

Enseignante, praticienne expérimentée en Shiatsu Zen et experte professionnelle en Coaching Intégrale.

Site web: [www.shiatsuzen.net](http://www.shiatsuzen.net)

Son approche associe le Shiatsu Zen et le coaching intégral, pour une vision globale du corps et de l'esprit.

Elle puise dans les traditions orientales, les techniques modernes d'alignement et la biomécanique du mouvement, pour proposer une pédagogie fluide, accessible et profondément transformatrice.

## objectif

- Sensibiliser à l'importance de la posture dans la vie professionnelle et personnelle.
- Donner des outils concrets pour corriger et améliorer sa posture au quotidien.
- Prévenir les douleurs et tensions liées aux mauvaises habitudes posturales.
- Apporter un regard nouveau et ludique sur l'anatomie et le mouvement.
- Développer une posture qui inspire confiance et énergie dans les interactions sociales et professionnelles.

## Détails sur la formation:

### Public cible

Un programme inclusif et accessible à tous :

- Les professionnels manuels (tatoueurs, coiffeurs, esthéticiennes, artisans, mécaniciens, chauffagistes,...) qui sollicitent leur corps chaque jour.
- Les personnes qui veulent comprendre et améliorer leur posture.
- Les travailleurs sédentaires qui passent des heures assis devant un écran.
- Les personnes en quête d'outils pour mieux se connaître et se sentir mieux dans leur corps.

Peu importe l'âge ou le métier, nous avons TOUS un corps... et nous l'utilisons mal. Ce programme est là pour corriger ça !

#### DETAILS SUR LA FORMATION

Attestation de participation

**Prix:** 450 €

**Durée:** 21h00

**Dates:**

- 02/09 - 09/09 - 16/09 - 23/09 - 30/09 - 07/10 et 14/10/2025
- 03/03 - 10/03 - 17/03 - 24/03 - 31/03 - 07/04 et 14/04/2026

**Horaire :** de 10h00 à 13h00

**Places:** Min. 8 - Max. 12

#### CONDITIONS D'ADMISSION

Avoir 18 ans.

**Le coût de la formation est à payer au comptant, à l'inscription.**

Vous êtes apprenant ou vous avez déjà suivi une formation continue à l'efp dans l'année en cours ? Envoyez vos coordonnées par mail à [fc@efp.be](mailto:fc@efp.be) pour découvrir si vous pouvez bénéficier d'une réduction sur votre prochaine formation.