

Journée de pratique de gymnastique holistique AFGH® autour de la lombalgie.

Lorsque nous demandons à nos élèves ce qu'ils souhaitent travailler, la réponse est très souvent : *le dos, les lombaires*. Cette demande, fréquente mais souvent floue et générale, peut nous amener à travailler de manière intuitive, parfois à tâtons.

Cette journée de pratique proposée par l'AFGH a pour objectif de clarifier et structurer l'accompagnement de la lombalgie en s'appuyant sur les **grands principes de la gymnastique holistique**.

• Objectifs pédagogiques

À l'issue de la journée, les participant.e.s seront en mesure de :

- Identifier les attentes et besoins des élèves exprimant une demande autour du « dos » ou des lombaires
- Structurer une séance de gymnastique holistique en lien avec la lombalgie
- Mettre en œuvre les grands principes de la gymnastique holistique (détendre, placer, tonifier, respirer)
- Ajuster leur posture pédagogique en fonction des retentissements de la lombalgie

• Public visé

- Masseur-kinésithérapeutes ,psychomotriciens ,éducateurs physique, enseignant de danse et de musique, praticiens en éducation somatique formés ou en cours de formation.

• Compétences visées

- Analyser une demande liée à la lombalgie dans un cadre de pratique corporelle
- Concevoir et conduire une séance adaptée
- Observer et ajuster le mouvement et la respiration
- Accompagner les élèves dans une démarche corporelle sécurisée et progressive

• Déroulement de la journée

La formation s'organise autour de quatre axes correspondant aux grands principes de la gymnastique holistique :

1. **Détendre** : pratique visant le relâchement des tensions excessives et l'affinement des perceptions

Journée de pratique de gymnastique holistique AFGH® autour de la lombalgie.

2. **Placer** : travail sur l'organisation corporelle et l'alignement fonctionnel
3. **Tonifier** : mobilisation d'une tonicité adaptée, soutenante pour le dos
4. **Respirer** : exploration d'une respiration libre, en lien avec le mouvement

Pour chaque axe :

- Un temps de pratique corporelle guidée
 - Un temps de synthèse pédagogique
 - Un temps d'échanges et de questions
-
- **Moyens pédagogiques et techniques**
 - Salle adaptée à la pratique corporelle
 - Guidage oral et démonstrations
 - Supports pédagogiques remis aux participant.e.s (si applicable)
 - **Informations pratiques**
 - **Date** : 14 mars 2026, de 10h à 17h30 (7h de formation)
 - **Lieu** : Espace des Sept Arpents
42 rue des Sept Arpents – 93500 Pantin
 - **Tarifs** :
Tarif membre AFGH: 120 €
Tarif non-membre :150€
 - **Inscription** <https://www.helloasso.com/associations/association-francaise-de-gymnastique-holistique/evenements/module-3-journee-de-pratique-sur-la-lombalgie-en-presentiel>

• Formatrice :

Florence Alibran est kinésithérapeute et formatrice en gymnastique holistique AFGH®. Formée par Marie-Jo Guichard, elle enseigne depuis 1986 dans son cabinet à Paris.

Membre fondatrice de l'AFGH en 2015, elle transmet depuis 2017 son expérience aux nouveaux praticien.ne.s, avec une pédagogie progressive et centrée sur l'autonomie et la présence corporelle. En 2019, elle cofonde un collectif pluridisciplinaire pour enrichir la formation des praticien.ne.s en gymnastique holistique, alliant expertise, humanité et transmission.

Spécialisée dans la douleur chronique, titulaire d'un Diplôme Universitaire de thérapie comportementale et formée à l'éducation thérapeutique, Florence anime des ateliers pour le réseau "lutter contre la douleur". Son approche combine rigueur scientifique, écoute fine et créativité dans le mouvement.

Découvrez-en plus sur son travail : www.florencealibran.com

*Tapis et matériel non fournis