

8 novembre, 2019

# infolettre



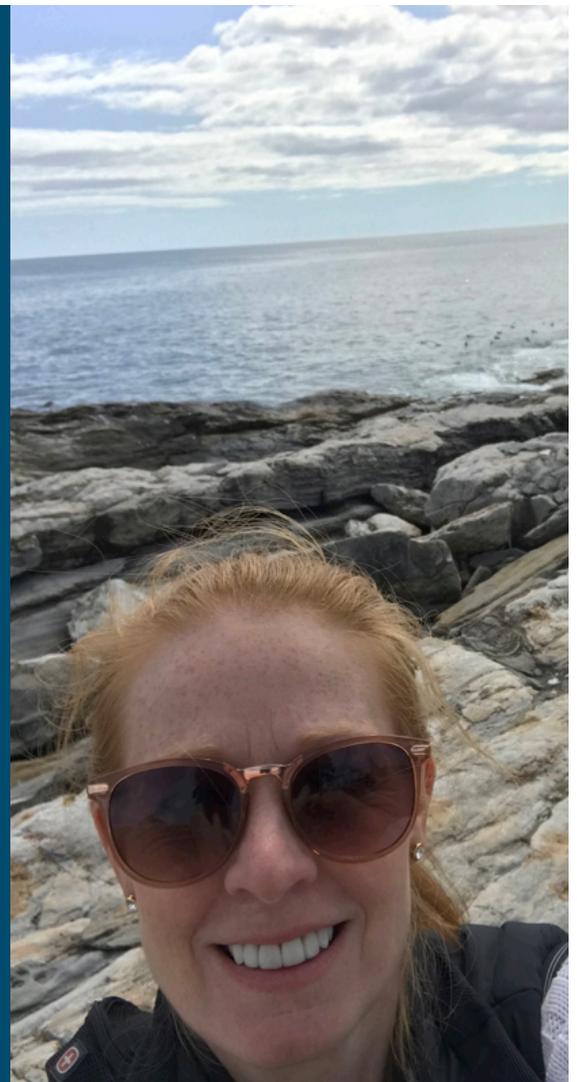
## Où est Adrienne? Un nouveau défi, un nouveau projet!

*Bonjour chers clients,*

Comme la plupart de vous le savez, j'ai entrepris une année d'étude à temps partiel. Oui, de retour à l'école ! C'est la raison pour laquelle j'étais moins disponible pour vous recevoir en traitement ces derniers mois. Merci de votre compréhension.

Pour ceux qui sont mes clients depuis de nombreuses années vous savez déjà que je suis très passionnée par l'apprentissage; je suis toujours mise au défi par le corps humain et ses complexités qui me sont présentés au quotidien (c'est vous ça !). Je me sens reconnaissante qu'il n'y a pas deux individus identiques et j'ai besoin de trouver des solutions uniques à chaque séance de traitement en fonction de vos propres besoins corporels.

Jusqu'à présent j'ai pu utiliser mes connaissances avec mes études en anatomie, physiothérapie, ostéopathie et les aiguilles sous derme. Même avec toutes ces connaissances, j'ai senti qu'il me manquait de l'information sur la façon de bien évaluer et de bien traiter votre posture. Après avoir fait des recherches sur le sujet, j'ai découvert que ce sont les FASCIAS qui jouent un rôle important dans le maintien et la posture d'une personne.



# Qu'est-ce que les fascias ?

Les fascias sont des tissus connectifs qui entourent tout notre corps interne incluant nos os, les muscles, le système circulatoire et même nos organes. Leurs rôles déjà connus sont le soutien, la protection et l'adaptation selon les demandes du corps et les forces externes. Selon des recherches plus récentes, ils ont découvert que les fascias jouent un rôle très important dans notre **posture**. Alors, comment traitez-vous cette structure de fascia qui se trouve littéralement partout dans le corps? En utilisant une série de séances de traitement appelée **Intégration Structurale**.

Ce traitement a été développé à l'origine par une femme appelée Ida Rolf et c'est l'un de ses étudiants, Tom Myers, qui l'a ensuite approfondi et a créé un programme appelé **Anatomy Trains Intégration Structurale**.

Anatomy Trains offre un programme intensif en 3 parties à Walpole, Maine aux Etats-Unis où j'ai terminé la partie 1 (3 semaines) et la partie 2 (2 semaines). La partie 3 aura lieu au printemps (3x 10 jours) et sera complétée d'ici la fin Juin 2020. Je serai l'une des rares intégrateurs structuraux de la province de Québec! Etant donné que j'ai participé à la partie 2, je peux vous offrir une **série en 3 parties de « Structural Bodywork »** et après la partie 3, je serai en mesure de fournir une série de 12 parties d'intégration structurale.

## QU'EST-CE QU'UNE SÉRIE DE 3 PARTIES DE « STRUCTURAL BODYWORK? »

Ça comprend **3 séances de traitement de 90 minutes** qui impliquera une nouvelle façon d'aborder votre corps et les relations interdépendantes par rapport à la posture. **Le but c'est d'initier le changement dans votre posture et cela vous aidera à mieux vous sentir équilibré dans votre corps.** Nous allons travailler ensemble en utilisant des techniques fasciales de tissu profond avec des mouvements actifs ce qui aide à libérer la tension sur les lignes myofasciales, activer les muscles et permettre une meilleure glisse entre vos couches de tissus mous. Cela permettra une meilleure **hydratation** et un équilibre **homéostatique** dans vos tissus mous. Vous devriez vous sentir plus léger et plus stable dans votre corps. Vous verrez également un changement dans votre posture.

Le processus de libération des tissus myofascial peut se sentir "sensation-plein" par des sensations d'étirement ou de brûlure. Le niveau de cette sensation est sous votre contrôle et avec une bonne communication verbale nous trouverons ce qui est le plus confortable pour vous et qui vous permettra d'obtenir la valeur maximale de chaque session qui sera compatible avec votre confort et votre acceptation. L'idée est que lorsque le fascia est libéré, la douleur le sera aussi. Il n'est pas rare non plus d'avoir des émotions à la surface pendant les séances car il peut y avoir des souvenirs de vieilles blessures présentes dans vos tissus fascial. C'est un signe positif que le processus de dénouement est en cours.

## SI JE SUIS INTÉRESSÉ DANS UNE SÉRIE DE 3 PARTIES, QUELLES SONT LES ÉTAPES QUE J'AI BESOIN DE FAIRE ET À QUOI PUIS-JE M'ATTENDRE ?

Veillez communiquer avec ma secrétaire Louise Labelle en laissant un message à mon bureau au **450-424-3714** ou par courriel : [adrienne-osteo@videotron.ca](mailto:adrienne-osteo@videotron.ca).

Laissez-nous savoir si vous souhaitez réserver 3 rendez-vous pour la série en 3 parties **(pas plus d'un mois d'intervalle) de « Structural Bodywork ».**

## CHAQUE SESSION DURERA 90 MINUTES, ELLE DÉBUTERA ET SE TERMINERA PAR UNE ÉVALUATION DE LA POSTURE.

### Session 1

se concentre sur le bassin, les jambes et les pieds

### Session 2

se concentre sur les épaules, les bras et les mains et ouvrira le souffle par les côtes et l'abdomen

### Session 3

se concentre sur la colonne vertébrale et fait la connexion avec le bassin et les épaules

Le coût de chaque rendez-vous sera de 120 \$ et un reçu de physiothérapie peut être fourni. Le paiement peut être effectué en espèces, par courriel, par chèque ou par carte de crédit (pas d'interac).

La série en 3 parties vous obligera à porter des vêtements légers pour que je puisse bien observer et traiter toute votre posture de la tête aux orteils. Pour les femmes, un soutien-gorge avec bretelles (pas de type soutien-gorge de sport qui couvre le dos) et des sous-vêtements ou maillot de bain 2 pièces. Pour les hommes, les caleçons boxeur ou shorts avec un revêtement intégré (pas trop long pour le short) sont recommandés. Si vous avez d'autres questions, s'il vous plaît n'hésitez pas à m'envoyer un e-mail [adrienne-osteo@videotron.ca](mailto:adrienne-osteo@videotron.ca). Vous trouverez ci-dessous quelques articles qui peuvent vous intéresser et vous guider sur les trains d'anatomie et l'intégration structurelle.

*J'ai hâte de travailler avec vous sur ce nouveau projet à la recherche d'un meilleur équilibre.*



## RÉFÉRENCES QUI POURRAIENT ÊTRE UTILES POUR COMPRENDRE LA FASCIA ET INTÉGRATION STRUCTURELLE.

Voici une vidéo qui explique les trains de fascia et d'anatomie par Tom Myers, le fondateur d'Anatomy Trains : <https://www.youtube.com/watch?v=oSa6KbosJS0>

Voici une courte vidéo sur ce que fascia ressemble dans le corps : <https://www.youtube.com/watch?v=qSXpX4wyoY8>

Si vous êtes intéressé à en savoir davantage sur l'enseignement d'Anatomy Trains, vous pouvez visiter leur site Web [www.anatomytrains.com](http://www.anatomytrains.com) et en apprendre davantage sur l'histoire de l'intégration structurelle.



*sincères amitiés,  
Adrienne*



**Adrienne Haswell, PHT DO**  
Physiothérapeute et ostéopathe  
Physiotherapist and osteopath

[adriennehaswell.com](http://adriennehaswell.com)