

hydrothérapie

hydrothérapie – kinésithérapie

Description :

C'est une rééducation (pratiquée par une kinésithérapeute) dans l'eau d'une piscine adaptée (équipement, matériel, différents niveaux de profondeur) avec une eau chauffée à 32d° qui provoque des effets décontractants et facilitateurs de mouvements.

Indications :

- rééducation pour les personnes atteintes de troubles neurologiques et/ou orthopédiques
- rééducation pour les personnes atteintes de douleurs chroniques (ostéo-articulaires, fibromyalgie...)
- préparer les futures mamans à l'accouchement
- accoutumance et joies de l'eau avec les bébés dès 4 mois
- phobies du milieu aquatique pour les enfants et les adultes

Pratique :

30 minutes, une à plusieurs fois par semaine suivant le besoin

HYDROTHERAPIE

Description :

L'EAU, FILTRE DE LA VIE

L'EAU, SOUFFLE DE VIE

L'EAU, FILTRE DE L'ESSENTIEL

Vivre et non survivre.

Avoir une bonne estime de soi, avoir confiance en soi, oser... sont des éléments essentiels à une vie épanouie et heureuse.

Avoir confiance en soi, c'est d'abord se connaître et surtout s'accepter comme on est.

Avoir confiance en soi permet d'oser. Oser c'est le chemin vers l'évolution.

Évoluer ouvre la voie vers l'épanouissement et développe l'estime de soi.

Être épanoui permet de vivre pleinement.

Bien qu'essentiels et logiques, on prend souvent trop tardivement conscience de ces éléments et le travail pour les acquérir est alors bien laborieux.

Pourtant, plus on commence jeune et plus c'est simple. Alors si quelqu'un vous avait donné les clés dès votre plus jeune âge ne seriez-vous pas aujourd'hui plus sûr de vous ?

Pady propose une méthode d'accompagnement destinée aux bébés, aux jeunes enfants et aux adultes. Il s'agit d'un travail de développement physique et psychologique dans l'eau.

Pourquoi l'eau ?

Parce que nos tensions et nos angoisses s'impriment dans notre corps et créent des blocages physiques. Parce que l'eau, élément revigorant et thérapeutique, est le seul élément qui permet à notre corps de ne pas tricher. L'eau permet de filtrer l'essentiel de ce que nous sommes, elle révèle nos sentiments, nos ressentis et nos blocages.

Du goût de l'eau vers un goût de vivre

Pady utilise l'eau pour identifier les tensions physiques et psychologiques. Par sa technique, il débloque ces tensions et aide ainsi la personne à accepter son corps, à renforcer ses capacités et à développer la confiance en soi.

L'eau est l'environnement de travail idéal.

* Enveloppante et englobante, elle nous rappelle l'époque où nous étions dans le ventre de notre maman. Elle nous reconnecte à des souvenirs de sécurité et de chaleur.

* Révélatrice, l'eau permet d'observer rapidement la façon dont on se comporte dans la vie. Elle permet d'identifier les émotions, les tensions, le niveau de confiance par rapport à l'inconnu, la relation à autrui, notre sens de la réalité...

* Souple et légère, l'eau permet de la légèreté dans les mouvements et dans l'action.

Une approche qui a du sens.

Il ne s'agit pas uniquement d'apprendre à votre enfant à « bien » nager. L'approche lui apporte les conditions idéales pour développer la confiance en soi, lui donner le plaisir de découvrir, d'oser et lui

fournit les outils essentiels pour évoluer dans un esprit et dans un corps sains. Chacun de ces éléments lui seront aussi profitables à son quotidien.

L'approche de Pady repose sur l'observation, le ressenti et le dialogue. Basée sur plus de 20 ans d'expérience, cette méthode suit des étapes adaptées sur mesure à chaque enfant, en fonction de son âge, de son contexte, de ses besoins et de son rythme.

Chaque étape dans l'évolution physique et psychologique de l'enfant apporte son lot de peurs et est source d'insécurité. Il s'agit de donner à l'enfant la confiance suffisante en lui pour aborder chacune de ses étapes sereinement.

Cette méthode permet à l'enfant de trouver un équilibre entre ce qui est bon pour lui et juste avec les autres. Il trouve sa juste place en matière de prise de risque, de gestion de l'inconnu, de confiance en l'autre et surtout en lui-même.

Au fil des séances, des liens se font entre les acquis ou progrès développés dans l'eau et son évolution quotidienne. Lorsque survient un changement dans un système, tous les éléments de ce système sont influencés.

Cette méthode permet aussi aux parents de découvrir certaines facettes de leur enfant qui interagit avec une personne qu'il ne connaît pas et qui réagit aux mises en situation sans tricher. Cette méthode régule naturellement la relation parents-enfant pour un plus grand équilibre de chacun. En effet, les observations des parents permettent un réajustement du cadrage parental, une participation différente de l'enfant dans la famille.

Indications :

Cfr ci dessus

Pratique :

- * L'enfant joue un moment dans la piscine de façon libre ou selon des jeux suggérés par l'accompagnateur
- * Création de la relation de confiance avec l'enfant. L'accompagnateur leur est pleinement présent afin d'autoriser l'enfant d'être également présent à lui-même.
- * Observation des réactions de l'enfant lors de mises en situation dans la plus grande sécurité. Ces observations permettent de décoder ses réactions, d'identifier et de traiter ses éventuelles peurs, résistances ou difficultés.
- * La méthode permet d'éveiller l'enfant à lui-même, l'aide à prendre conscience de son corps et de prendre sa juste place dans l'espace et dans les relations avec autrui.
- * Quand l'enfant a pu trouver ses points d'équilibre et développer sa confiance en lui, il est accompagné

très progressivement vers de nouvelles choses pour lui. Il expérimente alors, en toute sécurité et avec la présence de quelqu'un de bienveillant, l'inconnu. Ainsi, l'enfant se défait de la peur de l'inconnu et apprend également les limites nécessaires à sa propre sécurité.

- Les séances durent un quart d'heure ou une demi-heure, à raison d'une fois par semaine

contact

1, voie de la petite reine
1348 Louvain-la-neuve

010 48 94 20

le secrétariat vous répond
du lundi au vendredi
de 9h00 à 12h00
de 14h00 à 18h00