



La Divine Proportion

Le corps humain est une formidable structure vivante propre à chaque individu, qui peut s'adapter à tout type de situation.

Aider le corps à ne pas subir une situation ou à ne pas le laisser s'y adapter négativement, en étant à son écoute, c'est le début du chemin vers la performance.

Ma qualité est de savoir écouter le corps dans son ensemble.

Mon engagement face au corps :

Je cherche à optimiser et à structurer le corps physique afin qu'il atteigne son plein potentiel.

Pour arriver à cet objectif, mon travail s'appuie sur une méthode sensitive issue d'un mélange précis de différentes techniques (ostéopathie, fasciathérapie, microkinésithérapie) couplée à un travail de préparation physique (recherches des mouvements les plus adaptés).

Plus précisément j'effectue un diagnostic du corps : lésions, faiblesses et points forts. Suite à cela, je travaille à renforcer la structure physique afin d'améliorer les performances, tout en prévenant les éventuelles blessures.

Cette méthode s'applique essentiellement aux sportifs, mais peut aussi s'adresser aux personnes souhaitant guérir une douleur chronique, ou ayant un objectif précis lié à leur mobilité.

Déroulé d'une consultation type :

- Entretien reprenant l'historique du patient, ses performances, ses éventuelles douleurs, ses faiblesses physiques connues et, le plus important, l'objectif qu'il souhaite atteindre.
- Étude sur la table de soin permettant de faire un point sur l'état osseux, musculaire, nerveux et viscéral du corps.
- Étude du corps durant une mise à l'effort.
- Traitement des lésions ou des faiblesses détectées et mise en valeur des points forts.
- Prescription d'exercices à pratiquer faisant suite au soin.
- Envoie d'un compte rendu de la séance par mail.

La durée d'une séance est d'environ 1h30 à 2h. La fréquence moyenne est fixée suivant le ressenti du patient ou l'objectif fixé.

Mon cabinet est composé d'une salle de sport complète équipée de matériel professionnel pointu (Technogym et Rogue), et d'une salle de soins.

« Performances et Mouvements du corps »

Pascal Duquesne
06 72 71 88 69
pduquesne1.61@gmail.com