

# CATALOGUE DE FORMATION





**Copyright © Août 2021, Bénédicte Cazals**

Bénédicte CAZALS Ostéopathe D.O.  
Centre d'Ostéopathie & Réflexes  
11 mail Henry de Vilmorin - 91300 Massy - France  
+[33] 06 66 01 85 66 - [cazalsosteo@gmail.com](mailto:cazalsosteo@gmail.com)  
[www.osteopathie-et-reflexes.org](http://www.osteopathie-et-reflexes.org)



Rejoignez-nous sur facebook : Arc-en-flex



**Arc-en-flex® est une marque déposée par Bénédicte Cazals.  
Tous droits réservés.**

*Conformément à la loi, aucune partie de ce catalogue ne peut être reproduite sans la permission écrite de l'auteure et de l'éditrice quels qu'en soient la forme, le moyen ou la raison.*

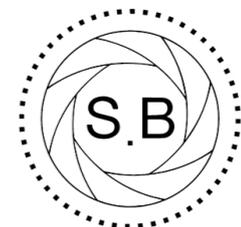
Rédaction et édition : **Bénédicte Cazals**

Mise en page et illustrations : **Yadlidée Positive - Annick Deru**

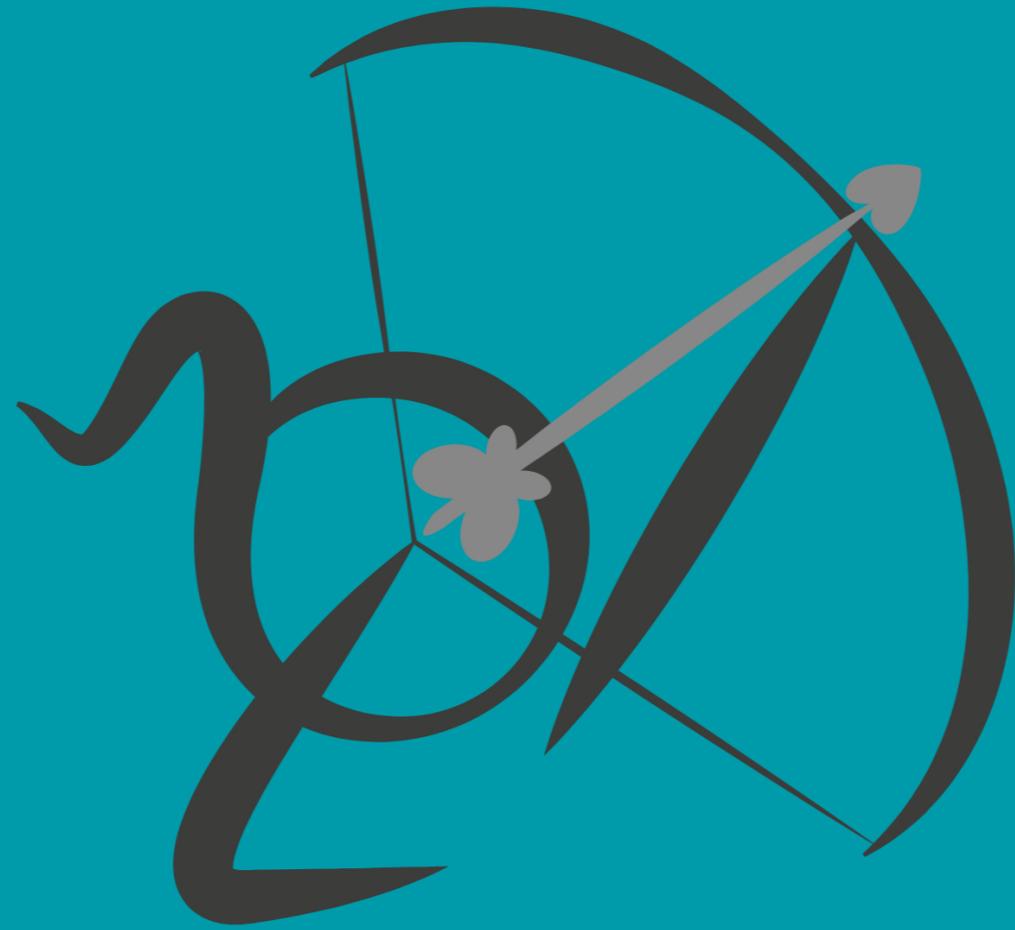
Modèles photos : **Bénédicte Cazals, Julien Dévé et Jennifer Épicoco**

Crédits photos : **Studio Bontant - Patrick Bontant**

Autres crédits photos : **123RF**









## La méthode



### Bienvenue !

Arc-En-FLEX®, kesako ?

L'ARC RÉFLEXE ... pour réviser nos *bases neurologiques*.

L'ARC ... pour ajuster et viser nos *objectifs de vie*.

Les RÉFLEXES ... pour découvrir les *réflexes primitifs innés* en nous.

FLEX ... comme un accent pour inviter plus de *flexibilité* et d'*agilité* dans notre quotidien.

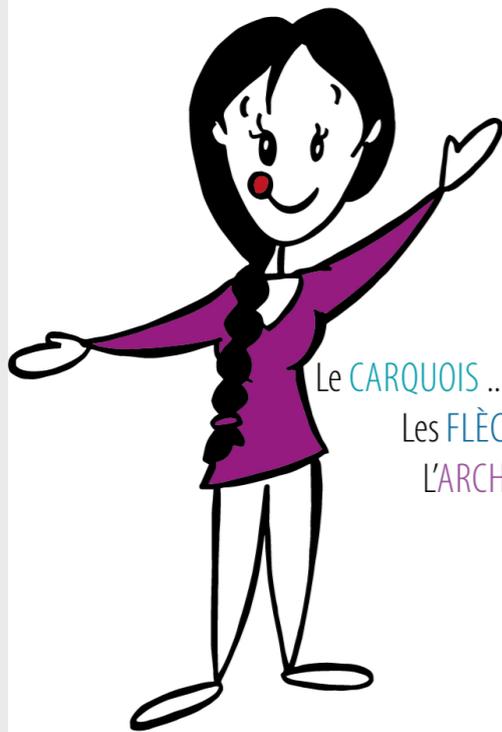
Le CARQUOIS ... pour représenter toutes nos *envies* et nos *potentiels* (potes-en-ciel), pour réunifier toutes les techniques qui sont *déjà là en nous*.

Les FLÈCHES de toutes les *couleurs* de l'ARC-EN-CIEL ... pour colorer chaque module de cours et *viser joyeusement la certification*.

L'ARCHER en action ... pour représenter le *guerrier pacifique* qui est en nous et qui vise l'ultime objectif de nos vies : *être en joie*.

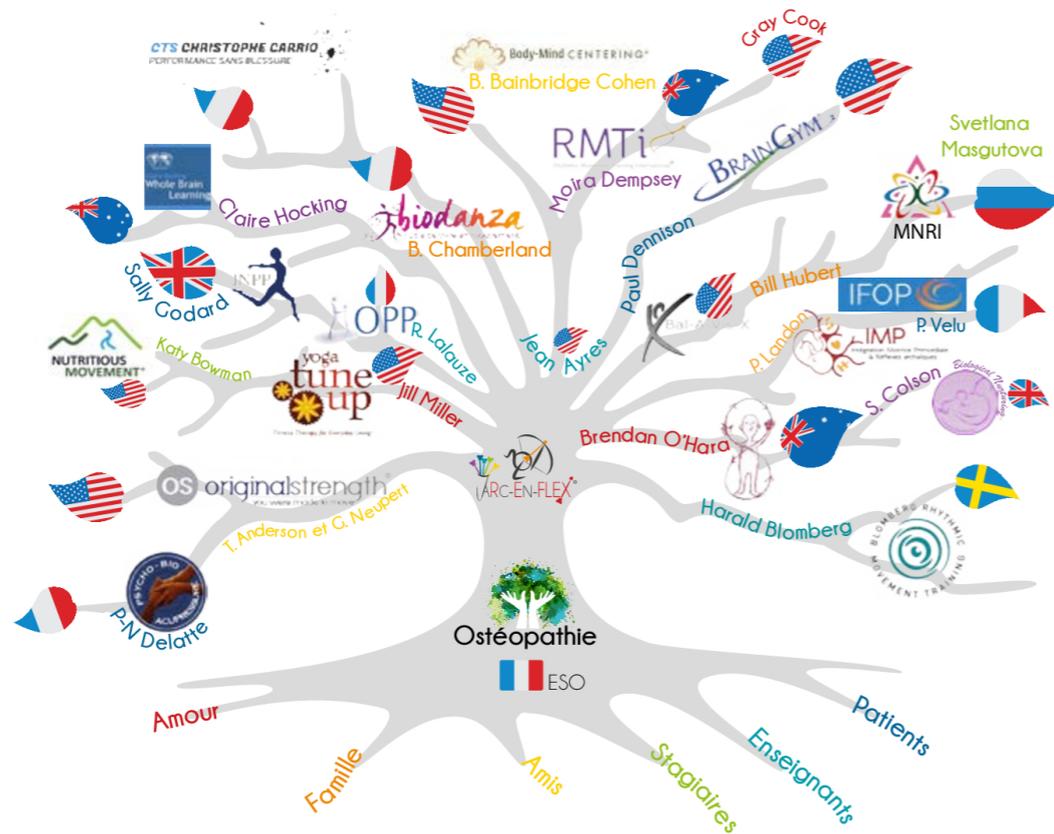
ARC-EN-FLEX®

*L'art d'encenser nos réflexes...*



## La création d'Arc-en-flex®

Arc-en-Flex® est une méthodologie qui permet d'apprendre à identifier les réflexes archaïques non-intégrés, chez le bébé mais aussi chez l'enfant et l'adulte. Cette nouvelle approche vous partage comment intégrer ces réflexes grâce à des mouvements et des procédures d'équilibrages simples, efficaces et rapides à mettre en place.



« Je me suis intéressée au monde des réflexes archaïques et j'ai suivi de nombreuses formations sur le sujet et sur la périnatalité dès la fin de mes études en 2008. J'exerce dans mon centre d'ostéopathie & réflexes à Massy en Essonne (91). En parallèle de mes consultations, depuis 2014, je partage mon expérience sur les réflexes archaïques au plus grand nombre de professionnels au sein de modules de cours, d'ateliers et de conférences.

En 2017, passionnée par tout cet univers du corps, je décide de créer mon propre matériel pédagogique et de fonder ma propre méthodologie « Arc-en-Flex® » en synthétisant mes 10 ans d'expérience en la matière.

Grâce à la rencontre d'une de mes élèves, Annick Deru, graphiste talentueuse, je peux vous offrir aujourd'hui des supports de toute beauté et clarté pour mettre en pratique au plus vite toutes ces belles techniques. Cette méthodologie est un vrai mode d'emploi de l'humain qui devrait nous être livré dès notre naissance.»



Bénédicte Cazals, créatrice d'Arc-en-flex®

**UNE FORMATION PÉDAGOGIQUE, STRUCTURÉE & OUVERTE  
À TOUS LES PROFESSIONNELS**

## Les formatrices Arc-en-flex®



Fondatrice de la méthodologie Arc-en-flex®  
Ostéopathe D.O.

Centre d'ostéopathie & réflexes  
11 mail Henry de Vilmorin  
91300 Massy - France

cazalsosteo@gmail.com ou info@arc-en-flex.fr

+33(0)6 66 01 85 66

www.osteopathie-et-reflexes.fr

MODULES DISPENSÉS :



Psychologue & Kinésologue

30 rue des Masnuy  
7050 Jurbise - Belgique

[discart.daphne@gmail.com](mailto:discart.daphne@gmail.com)

+32 473 783 292

[www.dayafee.com](http://www.dayafee.com)

MODULES DISPENSÉS :



## Le calendrier Arc-en-flex®

TOUTES NOS DATES DE FORMATION SUR :



[www.arc-en-flex.fr/index.php/calendrier/](http://www.arc-en-flex.fr/index.php/calendrier/)

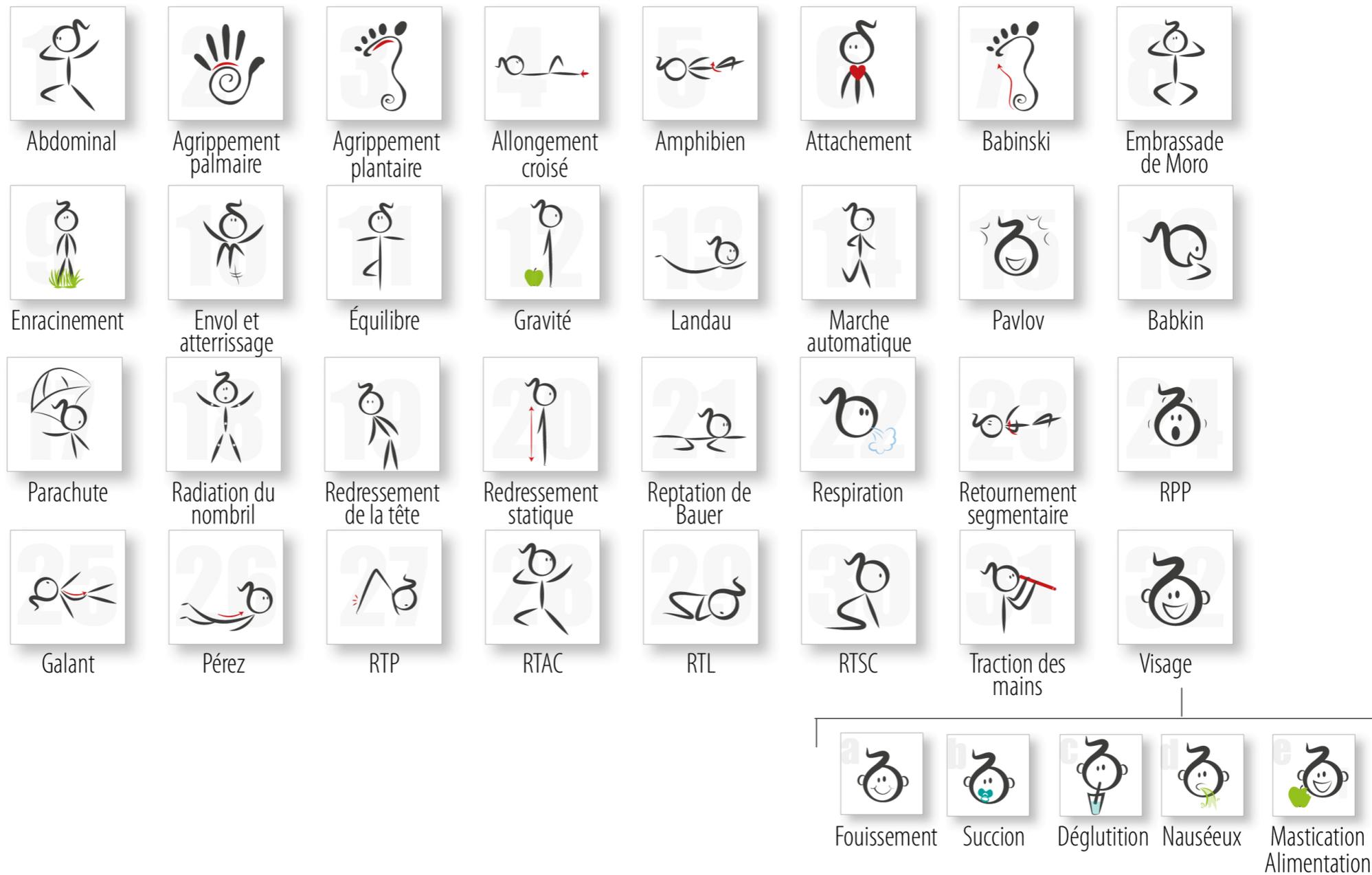






## Les réflexes archaïques, qu'est ce que c'est ?

Les réflexes archaïques sont des mouvements involontaires, instinctifs qui s'observent chez le nouveau-né, déclenchés par des stimuli diverses (tactiles, visuels, auditifs, vestibulaires...). De façon générale, il existe plus de 70 réflexes. Dans notre méthodologie Arc-en-flex® nous en étudions et nous pouvons agir sur 32 catégories de réflexes :



# LES RÉFLEXES ARCHAIQUES

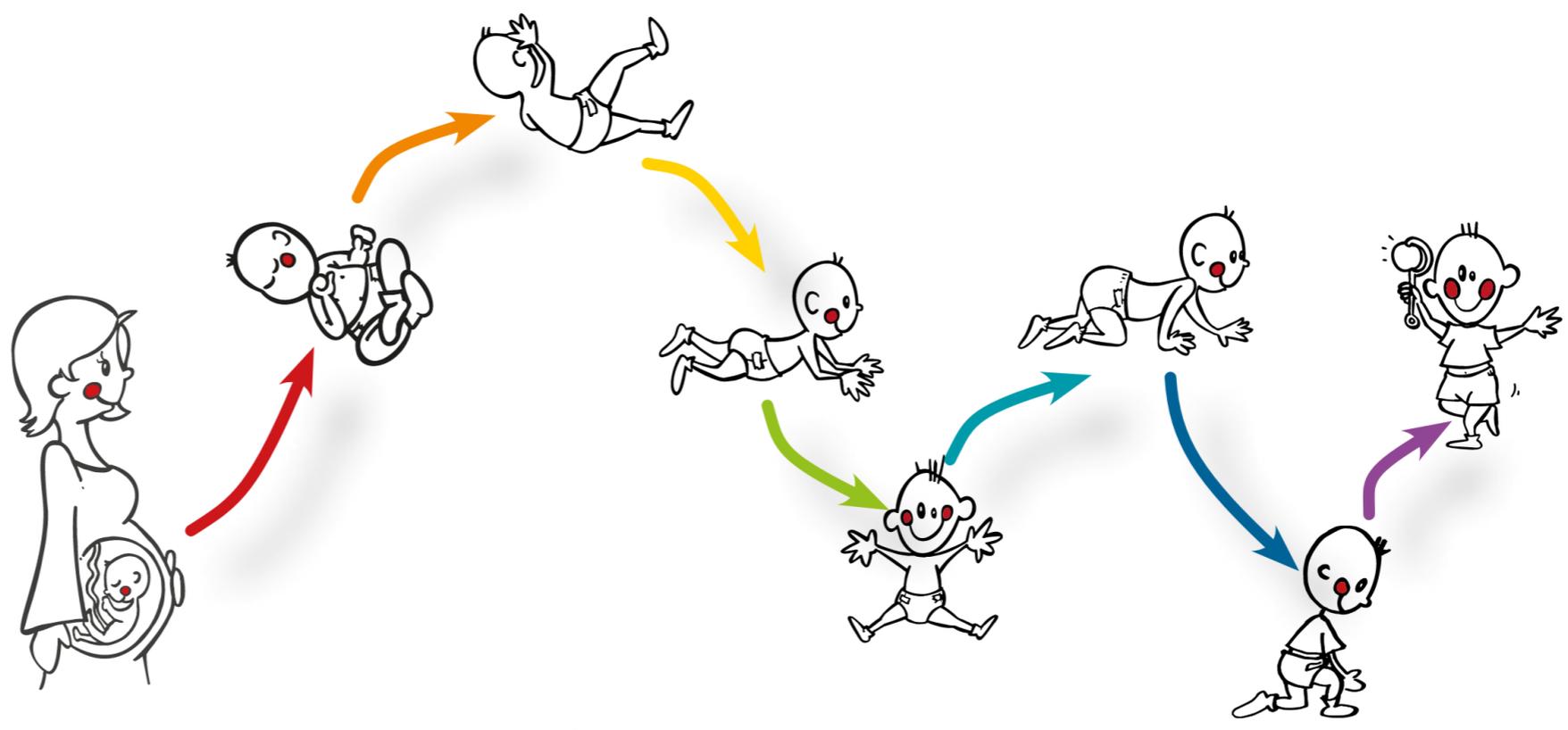


Leur présence est le signe du bon développement du système nerveux et de la bonne mise en place des fondements du **système tonique postural**. C'est pourquoi, les pédiatres en contrôlent systématiquement quelques-uns lors du premier examen à la maternité.

Certains réflexes apparaissent pendant la vie fœtale, d'autres pendant l'accouchement et quelques-uns durant les premières semaines qui suivent la naissance. Sans ces réflexes archaïques, nous serions dans l'impossibilité de vivre et de fonctionner normalement. Ils forment le squelette neurologique de notre corps.

Grâce aux multiples stimuli sensoriels et à ces mouvements réflexes du corps, l'enfant chemine vers la maturation de tout son système nerveux central et périphérique. D'un être dépendant muni de réflexes dit primitifs, il devient petit à petit un être libre et autonome : c'est la motricité libérée.

Malheureusement, nous constatons que chez de nombreux enfants et adultes, certains réflexes ne se sont pas intégrés complètement et sont à l'origine de divers troubles.



## Une approche posturale, cognitive et émotionnelle

Les **réflexes archaïques** forment le facteur le plus essentiel dans la mise en place de notre vie : **cognitive**, **émotionnelle** et **posturale**.  
La **non-intégration d'un réflexe** peut être la cause d'un « parasitage » de ces 3 sphères et la cause d'échec thérapeutique.

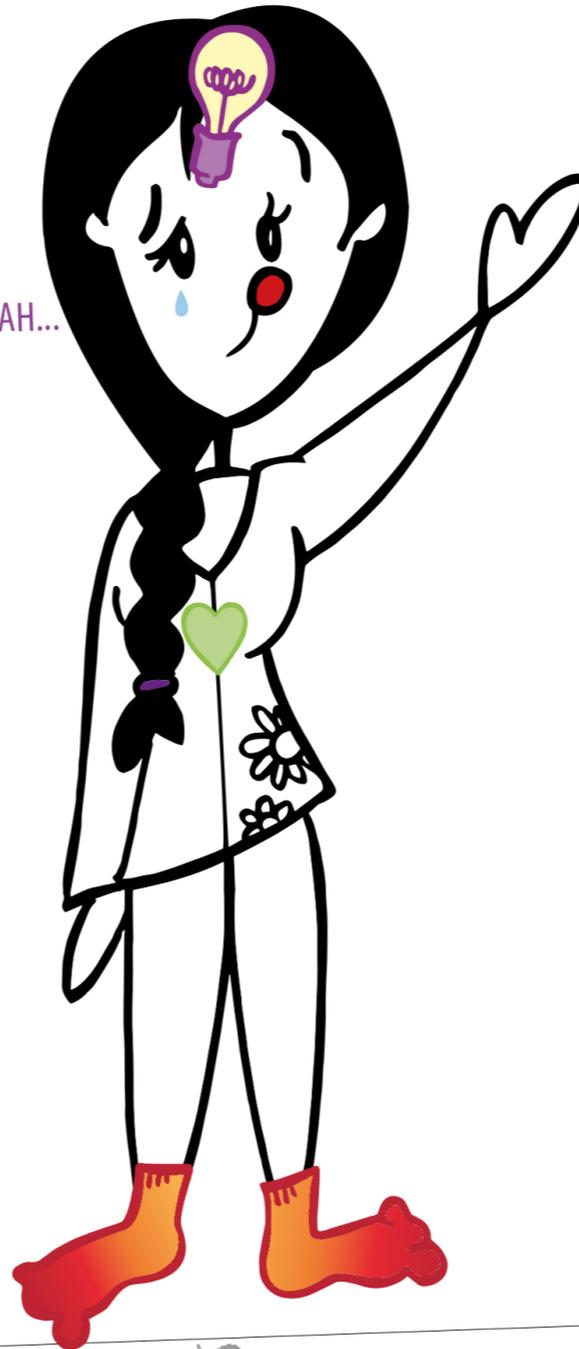


### Non Intégré

Troubles « dys » : dyslexie, dysgraphie, dysorthographe, dyscalculie...  
Hyperactivité et déficit de l'attention : TDA, TDAH...  
Manque de concentration

Agressivité  
Timidité  
Anxiété à phobie  
Spectre autistique

Manque de coordination  
Scoliose  
Maux de dos  
Trouble de l'équilibre



### Intégré



Apprentissage facilité  
Concentration optimale  
Mémorisation aisée  
Développement du langage

Confiance en soi  
Gestion des émotions  
Facilité à faire des choix  
Motivation

Bonne coordination  
Posture équilibrée  
Motricité libre et épanouie  
Équilibre statique et dynamique



## Une méthodologie qui s'adresse à qui et pour quoi ?

Les réflexes archaïques sont présents chez tout être humain et se doivent de rester matures pour nos fondations **corporelles**, **émotionnelles** et **cognitives**.

La méthodologie « **Arc-en-Flex®** » s'adresse donc à nous tous !

En commençant au plus tôt par la prévention

- **de la femme enceinte** : accompagnement de la grossesse et préparation à l'accouchement
- **de bébé** : pour aider à stimuler son bon développement psycho-moteur (reptation, 4 pattes, marche...)
- **des enfants** : en prévention posturale, pour leur confiance en eux et en accompagnement de tout trouble de l'apprentissage
- **des adultes** : en prévention et en accompagnement pour tout objectif postural, émotionnel ou cognitif
- **des sportifs** : préparation d'une compétition et en récupération
- **des seniors** : accompagnement de vie







## Une séance « Arc-en-Flex® » ça ressemble à quoi ?

Lors de notre formation, vous apprendrez dès le 1er module de cours à structurer de façon professionnelle une séance complète réflexes.

### Les 4 temps d'une séance Arc-en-Flex®



## La formation Arc-en-Flex® s'adresse...

### AUX PROFESSIONNELS

*Professionnels de l'apprentissage* : orthophonistes, psychomotriciens, enseignants...

*Professionnels des émotions* : psychothérapeutes, psychologues, neuro-psychologues, kinésologues, sophrologues ou thérapeutes...

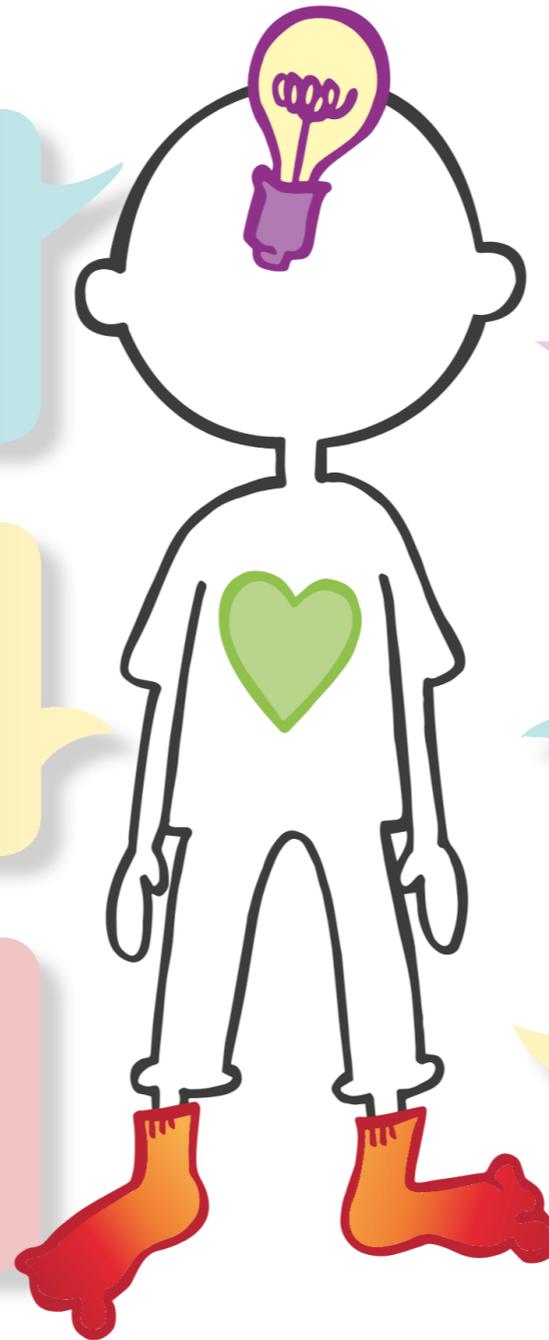
*Professionnels du corps et de la posture* : kinésithérapeutes, ostéopathes, chiropracteurs, posturologues, podologues, ophtalmologues, orthoptistes, optométristes, ergothérapeutes, sages-femmes, pédiatres, obstétriciens, infirmières puéricultrices, doulas...

### AUX CURIEUX MOTIVÉS (entretien préalable souhaité)

Parents avec enfants à défis

Personnes en reconversion professionnelle

Coachs sportifs  
Étudiants



C'est une **clé de voûte primordiale** à toutes les professions qui touchent à l'accompagnement de l'être dans sa vision globale (corporelle, cognitive et émotionnelle).

C'est le **chaînon manquant neurologique** qui réunit toutes vos connaissances et le **pont primordial** entre toutes nos professions.

# Où se former ?



CENTRE

**BÉNÉDICTE CAZALS**  
**OSTÉOPATHIE & REFLEXES**

**CONTACT & INSCRIPTION**  
BÉNÉDICTE CAZALS  
[www.osteopathie-et-reflexes.fr](http://www.osteopathie-et-reflexes.fr)  
[cazalsosteo@gmail.com](mailto:cazalsosteo@gmail.com)  
+ 33 (0) 6 66 01 85 66



ÉCOLE DE KINÉSIOLOGIE  
FORMATION MÉDITERRANÉE



**CONTACT & INSCRIPTION**  
BERNADETTE NAUD & JOËLLE PROST  
[www.formation-mediterranee.fr](http://www.formation-mediterranee.fr)  
[contact@formation-mediterranee.fr](mailto:contact@formation-mediterranee.fr)  
+33 (0)4 67 41 41 41

## La formation complète « Arc-en-Flex® »

### DEVENEZ PRATICIEN EN MÉTHODOLOGIE ARC-EN-FLEX® EN 5 MODULES DE BASE

- **MODULE 1 ROUGE de base :** Méthodologie des réflexes archaïques 4 jours - 32 H
- **MODULE 2 ORANGE complémentaire :** Méthodologie des réflexes de vie 4 jours - 32 H
- **MODULE 3 JAUNE complémentaire :** Méthodologie des réflexes intra-utérins et de naissance 4 jours - 32 H
- **MODULE 4 VERT complémentaire :** Méthodologie du réflexe tendineux de protection 4 jours - 32 H
- **MODULE 7 VIOLET de validation :** Validation en méthodologie Arc-en-flex 3 jours - 24 H



**Cursus de base  
19 jours  
TOTAL 152 H**

=> Le **module rouge** est à faire obligatoirement en 1<sup>er</sup>. Dès la fin de ces 4 premiers jours, vous serez capables de gérer une consultation réflexes de base.

Tous les autres modules peuvent idéalement se suivre dans l'ordre proposé ou celui qui vous convient.

Pour accéder au **module 7 violet de Validation**, il faut impérativement avoir suivi les 4<sup>es</sup> modules : **rouge, orange, jaune & vert**.

### COMPLÉTEZ VOTRE CURSUS AVEC 3 MODULES OPTIONNELS

- **MODULE 5 TURQUOISE optionnel :** Méthodologie préventive des réflexes de la maternité 3 jours - 24 H
  - **MODULE 6 FUCHSIA optionnel :** Anatomie palpatoire 3 jours - 24 H
  - **MODULE 8 OR optionnel :** Méthodologie d'approfondissement des réflexes 4 jours - 32 H
- Cursus optionnel  
10 jours  
TOTAL 80 H**

**TOTAL JOURS - HEURES COMPRENANT LES 8 MODULES :  
29 jours - 232 H**

1

Module rouge



2 ~ 3 ~ 4

ou

3 ~ 2 ~ 4

ou

4 ~ 3 ~ 2

Module orange



Module jaune



Module vert



2 ~ 4 ~ 3

ou

3 ~ 4 ~ 2

ou

4 ~ 2 ~ 3

Bonus

Module turquoise



5

Module fuschia



6

1 + 2 + 3 + 4 =>

Module violet



7

21

Le compagnon de route



## Entretenir le lien

Rejoignez-nous sur la page Facebook



ainsi que sur le Groupe fermé Arc-en-flex® pour les élèves qui ont suivi au moins un module



Retrouvez toutes les prochaines dates sur :  
[www.arc-en-flex.fr](http://www.arc-en-flex.fr)

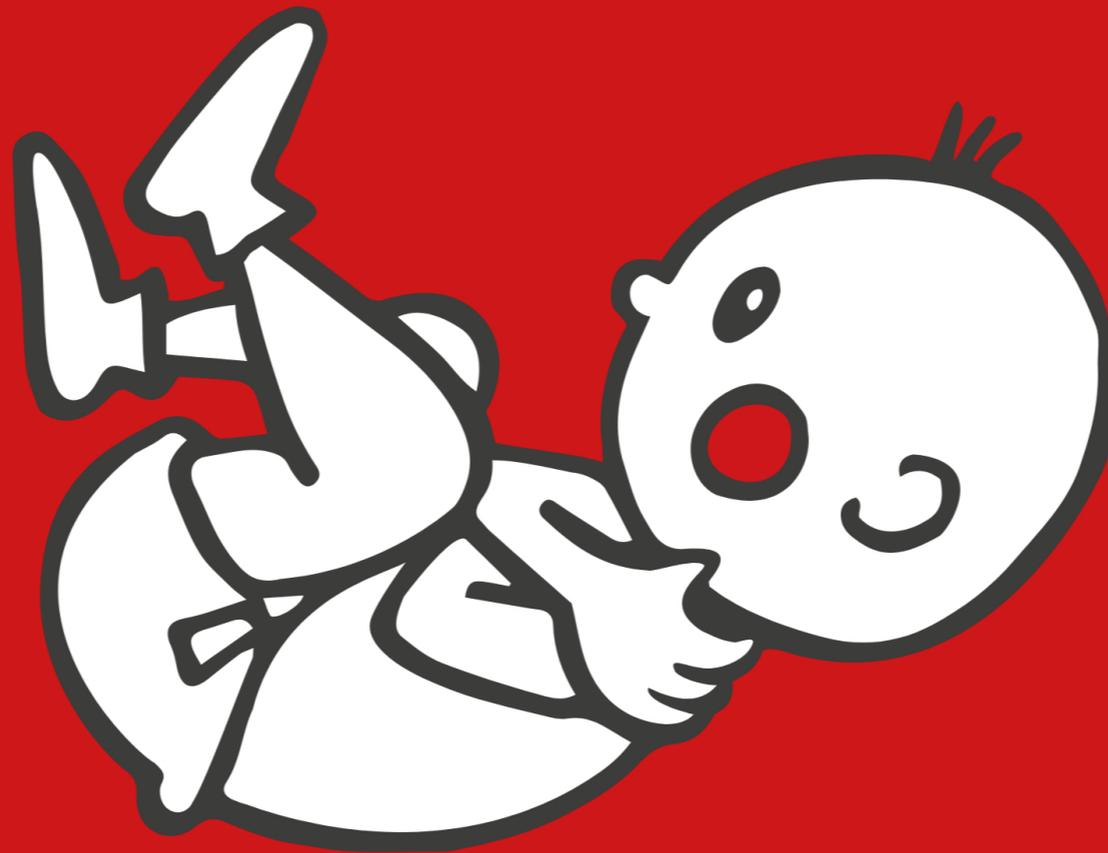


Achetez les livres de toute la méthodologie, c'est possible !  
Découvrez tout notre matériel pédagogique sur notre boutique :



# MODULE 1 ROUGE ARC-EN-FLEX®

Méthodologie des réflexes archaïques  
*« J'intègre le mouvement dans ma vie »*



PASSEPORT



ARC-EN-FLEX®

de *Ana Tomille*

[www.arc-en-flex.fr](http://www.arc-en-flex.fr)



 <p>01/2019</p> <p>J'intègre le mouvement dans ma vie</p>	 <p>Je m'équilibre en toute situation</p>	 <p>Je me prépare à re-naître</p>	 <p>Je prends soin de ma ré-flexibilité</p>
 <p>J'accompagne maman et bébé en séance</p>	 <p>J'active les clés de mes réflexes</p>	 <p>Je pratique en atelier</p>	 <p>Anatomie palpatoire Arc-en-Flex®</p>

Module rouge



1

## Méthodologie des réflexes archaïques J'INTÈGRE LE MOUVEMENT DANS MA VIE

### PRÉSENTATION

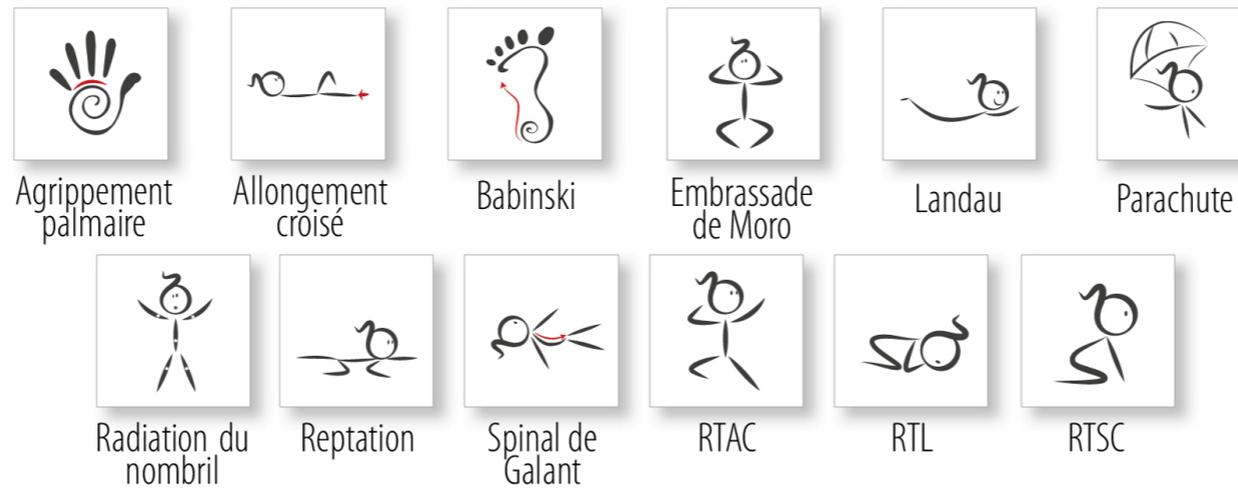
Arc-en-flex® vous offre ici une des approches les plus complète, structurée et ludique du monde des réflexes archaïques. 4 jours pour découvrir le mode d'emploi du mouvement et s'approprier les codes de votre neurologie fonctionnelle. Ces réflexes primitifs dont nous entendons parler chez le nouveau-né permettent la bonne maturation de nos différents capteurs sensoriels : visuels, auditifs, vestibulaires, kinesthésiques... Ils sont à la base de notre posture et de notre dynamique. Ils nous sont donc essentiels toute notre vie et c'est notre responsabilité de les connaître et de les entretenir pour une motricité dite libérée. Un stage théorique et surtout pratique qui vous fera avancer tant sur le plan personnel que professionnel avec des livres pédagogiques d'une qualité exceptionnelle !

### PROGRAMME & OBJECTIFS DES 4 JOURS DE STAGE

- Définition et présentation détaillée des réflexes archaïques
- Impacts d'une bonne intégration de ces réflexes dans nos vies et sur nos 3 sphères : corporelle, émotionnelle & cognitive
- Observations pratiques basiques et complémentaires de 12 réflexes archaïques
- Remodelages sensori-moteurs et activités de maturation pour ces 12 réflexes
- Structuration d'une séance type : anamnèse intelligente et orientée vers un objectif de séance
- Démonstration d'une séance type réflexes
- Entraînement à la routine des observations basiques des réflexes



### LES 12 RÉFLEXES ARCHAÏQUES ÉTUDIÉS



### SUPPORTS PÉDAGOGIQUES



Deux livres complets Arc-en-flex®, colorés et illustrés : le rouge et le bleu. Les livres sont inclus dans le prix du stage. Le livre bleu sera votre compagnon pour toutes les autres couleurs de stage.



### MATÉRIEL UTILISÉ EN STAGE

- Tapis de sol et/ou tables de massages
- Coussins sensoriels
- Gros ballon de gym
- Élastiques de gym
- Coussin oscillant d'équilibre

### DURÉE DU STAGE

4 jours – 32h

### PRÉ-REQUIS

Aucune condition préalable nécessaire pour participer à ce module.

## MODULE 2 ORANGE ARC-EN-FLEX®

Méthodologie des réflexes de vie  
« *Je m'équilibre en toute situation* »



PASSEPORT



ARC-EN-FLEX®

de *Ana Tomille*

[www.arc-en-flex.fr](http://www.arc-en-flex.fr)

 <p>01/2019</p> <p>J'intègre le mouvement dans ma vie</p>	 <p>03/2019</p> <p>Je m'équilibre en toute situation</p>	 <p>Je me prépare à re-naître</p>	 <p>Je prends soin de ma ré-flexibilité</p>
 <p>J'accompagne maman et bébé en séance</p>	 <p>J'active les clés de mes réflexes</p>	 <p>Je pratique en atelier</p>	 <p>Anatomie palpatoire Arc-en-Flex®</p>

Module orange



## 2

## Méthodologie des réflexes de vie JE M'ÉQUILIBRE EN TOUTE SITUATION

### PRÉSENTATION

Arc-en-flex® offre ici une belle continuité du module rouge en vous faisant découvrir de nouveaux réflexes archaïques mais aussi un autre type de réflexe inné : les réflexes de vie. Aussi appelés « réflexes posturaux », ils se basent et renforcent le rôle des réflexes archaïques. Ces réflexes nous soutiennent en permanence dans notre posture statique et dynamique. Parmi eux, il y a ceux du visage : fuissement, succion, déglutition, mastication... Ils nous aident bien-sûr à nous alimenter de façon juste et aisée. Ils jouent aussi un grand rôle dans l'expression de nos émotions et le développement de notre langage. Lors de ce stage, vous prendrez plus conscience de votre posture, vous trouverez des clés pour mieux vous enraciner dans la vie, vous ouvrir aux autres et avancer vers vos objectifs de vie. Un stage formidable où vous ressortirez plein d'énergie et de stabilité.

### PROGRAMME & OBJECTIFS DES 4 JOURS DE STAGE

- Découverte des réflexes de vie dits posturaux & révision des réflexes archaïques
- Impacts d'une bonne intégration de ces réflexes dans nos vies et sur nos 3 sphères : corporelle, émotionnelle & cognitive
- Observations pratiques basiques et complémentaires de 12 nouveaux réflexes
- Apprentissage de l'observation de notre posture en lien avec les réflexes
- Remodelages sensori-moteurs et activités de maturation pour ces 12 réflexes
- Découverte pratique d'une danse initiale des réflexes
- Intégration d'une procédure de remodelage sensoriel du visage
- Démonstration d'une séance type réflexes
- Entraînement à la routine des observations basiques des réflexes du module rouge & orange



### LES 5 RÉFLEXES ARCHAÏQUES & 7 RÉFLEXES DE VIE ÉTUDIÉS



Abdominal



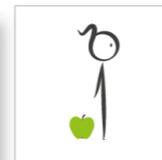
Agrippement  
plantaire



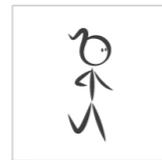
Enracinement



Équilibre



Gravité



Marche auto



Pavlov



Babkin



Redres.  
de la tête



Redress.  
statique



Visage

### SUPPORTS PÉDAGOGIQUES



Un nouveau livre complet Arc-en-flex®, coloré et illustré : l'orange.

Le livre est inclus dans le prix du stage.

Pensez à ramener votre livre bleu et votre passeport Arc-en-flex® donnés au module rouge.



### MATÉRIEL UTILISÉ EN STAGE

- Tapis de sol et/ou tables de massages
- Coussins sensoriels
- Plateau d'équilibre
- Coussin oscillant

### DURÉE DU STAGE

4 jours – 32h

### PRÉ-REQUIS

Condition préalable obligatoire : **Module rouge.**

## MODULE 3 JAUNE ARC-EN-FLEX®

Méthodologie des réflexes intra-utérins et de naissance

*« Je me prépare à re-naître »*





Module jaune



# 3

## Méthodologie des réflexes intra-utérins et de naissance JE ME PRÉPARE À RE-NAÎTRE

### PRÉSENTATION

Arc-en-flex® nous plonge directement au cœur de la matrice utérine afin d'y explorer l'embryologie et les 5 étapes essentielles de la naissance au travers du monde des réflexes. Ce voyage intra-utérin nous fait découvrir les premières rythmies et le premier réflexe de défense à se manifester : le réflexe de paralysie par la peur ou nommé également réflexe de retrait. La bonne maturation de ce réflexe est essentielle au bon développement de tous les autres réflexes. Vous palperez aussi de nombreux outils pour apprivoiser votre réflexe d'attachement, faciliter votre vie de relations et vous couper plus facilement des relations toxiques. Une belle occasion de revisiter sa propre naissance et de faire évoluer avec bienveillance vos premières empreintes de vie. 4 jours pour avancer vers la meilleure version de vous-mêmes !

### PROGRAMME & OBJECTIFS DES 4 JOURS DE STAGE

- Théorie sur la vie embryonnaire & l'accouchement au travers des réflexes
- Observations pratiques basiques et complémentaires de 8 nouveaux réflexes
- Impacts d'une bonne intégration de ces réflexes dans nos vies et sur nos 3 sphères : corporelle, émotionnelle & cognitive
- Remodelages sensori-moteurs et activités de maturation pour ces 8 réflexes
- Intégration d'une procédure de remodelage sensoriel du corporel
- Intégration d'une procédure de re-naissance
- Démonstration d'une séance type réflexes
- Entraînement à la routine des observations basiques des réflexes du module rouge, orange & jaune



### LES 3 RÉFLEXES ARCHAÏQUES & 5 RÉFLEXES DE VIE ÉTUDIÉS



RPP



Pérez



Traction des  
mains



Attachement



Respiration



Retournement  
segmentaire



Amphibien



Envol et  
atterrissage

### SUPPORTS PÉDAGOGIQUES



Un nouveau livre complet Arc-en-flex®, coloré et illustré : le jaune.

Le livre est inclus dans le prix du stage.

Pensez à ramener votre livre bleu et votre passeport Arc-en-flex® donné au module rouge.



### MATÉRIEL UTILISÉ EN STAGE

- Tapis de sol et/ou tables de massages
- Coussins sensoriels
- Sac à naître

### DURÉE DU STAGE

4 jours – 32h

### PRÉ-REQUIS

Condition préalable obligatoire : **Module rouge**.

Condition préalable conseillée : **Module rouge** + **Module orange**.

## MODULE 4 VERT ARC-EN-FLEX®

Méthodologie du réflexe tendineux de protection

*« Je prends soin de ma ré-flexibilité »*





Module vert



4

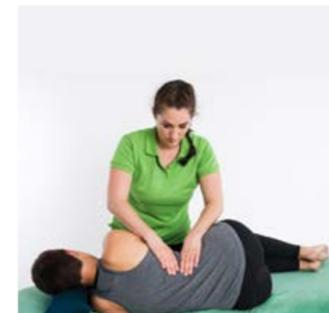
## Méthodologie du réflexe tendineux de protection JE PRENDS SOIN DE MA RÉ-FLEXIBILITÉ

### PRÉSENTATION

Arc-en-flex® vous dévoile ici le mode d'emploi pour prendre soin de vos fascias et de vos réflexes... Le stress, les chocs, notre mode de vie, la naissance, les douleurs ou les blessures peuvent affecter notre dynamique corporelle et conduire nos réflexes archaïques à « ré-émerger » et nos réflexes de vie à se « désintégrer ». En effet notre système nerveux via notre peau nous informe et nous protège en permanence de ces agressions. Notre structure de base (articulations, ligaments, muscles, tendons, fascias...) mémorise et s'adapte en permanence à toutes nos habitudes quotidiennes. Seulement voilà, avez-vous conscience de votre alignement corporel, des postures répétitives et nocives que vous infligez quotidiennement à votre corps ? Que faites-vous pour y remédier et prendre soin de vous au quotidien ? Cette formation vous présente le réflexe ultime qui prend soin de tous vos réflexes : le réflexe tendineux de protection. Vous apprendrez à l'évaluer et le remodeler par différents protocoles : auto-massages, activités structurantes, protocole tendineux complet...

### PROGRAMME & OBJECTIFS DES 4 JOURS DE STAGE

- Initiation aux chaînes musculaires & observations posturales en lien avec les réflexes
- Théorie sur le réflexe tendineux de protection (RTP)
- Impacts d'une bonne intégration de ce réflexe dans nos vies et sur nos 3 sphères : corporelle, émotionnelle & cognitive
- Observations pratiques basiques et complémentaires du réflexe tendineux de protection
- Remodelages sensori-moteurs et activités de maturation pour ce réflexe
- Présentation et pratique de 6 programmes d'auto-massages
- Présentation et pratique de 6 programmes d'activations structurantes
- Intégration d'une procédure de remodelage tendineux corporel global
- Démonstration d'une séance type réflexes
- Entraînement à la routine des observations basiques des réflexes des modules rouge, orange, jaune & vert



## LE RÉFLEXE DE VIE ÉTUDIÉ



RTP

## SUPPORTS PÉDAGOGIQUES



2 nouveaux livres complets Arc-en-flex®, colorés et illustrés : le vert clair et vert foncé. Les livres sont inclus dans le prix du stage. Pensez à ramener votre livre bleu et votre passeport Arc-en-flex® donnés au module rouge.



## MATÉRIEL UTILISÉ EN STAGE

- Tapis de sol et/ou tables de massages
- Kit duo de balles d'auto-massages
- Ballon d'auto-massages de 15-20 cm (ballon de paille)
- Bâton d'auto-massages
- Rouleau d'auto-massages
- Briques de yoga en liège

## DURÉE DU STAGE

4 jours – 32h

## PRÉ-REQUIS

Condition préalable obligatoire : **Module rouge.**

Condition préalable conseillée : Modules **Rouge** + **Orange** + **Jaune.**

# MODULE 5 TURQUOISE ARC-EN-FLEX®

Méthodologie des réflexes de la maternité  
« *J'accompagne maman et bébé en séance* »







## 5

## Méthodologie de la maternité J'ACCOMPAGNE MAMAN ET BÉBÉ EN SÉANCE

### PRÉSENTATION

Arc-en-flex® vous invite à ré-explorer tous les réflexes de la méthodologie afin de les adapter dans votre pratique au monde de la périnatalité : bébé, nourrisson & femme enceinte. L'intention première de ce stage est la prévention au sein d'une consultation réflexes structurée et bienveillante. Le but est d'accompagner de façon plus éveillée la femme enceinte dans une grossesse harmonieuse, avec la construction d'un vrai projet de naissance et d'un accouchement physiologique. Pour bébé, c'est lui donner à travers les outils proposés, un vrai accompagnement en séance afin qu'il accède sereinement et surtout à son rythme à une motricité libérée grâce aux réflexes. La 2e intention est de vous accompagner à faire le lien auprès des autres professionnels. Tout un art d'accompagner l'humain sans faire pour lui et poser les bases de la confiance en soi.

### PROGRAMME & OBJECTIFS DES 3 JOURS DE STAGE

- Anamnèse de base pour une séance réflexes femme enceinte et bébé
- Évaluation des réflexes spécifiques de la parturienne et du bébé
- Nouvelles techniques en pré, per et post-partum :
  - 4 programmes de dynamique corporelle périnatale
  - Protocole de bercements avec ballon et écharpe
  - Protocole d'enserrements avec écharpes
  - Conseils préventifs (projet de naissance, position d'accouchement, repositionnement de son bassin...)
- Nouvelles techniques pour le nouveau-né :
  - Techniques d'intégration des réflexes chez bébé et bambin
  - Remodelage sensoriel corporel global adapté à bébé (atelier sur poupons)
- Conseils préventifs (portage, allaitement, matériel pédagogique, jeux. . .)



### LES 32 RÉFLEXES ARCHAÏQUES ÉTUDIÉS



### SUPPORTS PÉDAGOGIQUES



1 nouveau livre complet Arc-en-flex®, coloré et illustré : le turquoise.  
Le livre est inclus dans le prix du stage.  
Pensez à ramener votre passeport Arc-en-flex®.

### MATÉRIEL UTILISÉ EN STAGE

- Tapis de sol et/ou tables de massages
- Gros ballon de gym et balles d'auto-massages
- Coussins oscillant d'équilibre
- Coussins d'allaitement
- Écharpes de portage
- Écharpes type rebozzo

### DURÉE DU STAGE

3 jours - 24h

### PRÉ-REQUIS

Condition préalable obligatoire : **Module rouge.**

Condition préalable conseillée : Modules **Rouge** + **Orange** + **Jaune** + **Vert.**

# MODULE 6 FUSCHIA ARC-EN-FLEX®

Anatomie palpatoire  
« J'éveille mes mains à l'anatomie »





Module fuschia



6

ANATOMIE PALPATOIRE

J'ÉVEILLE MES MAINS À L'ANATOMIE

### PRÉSENTATION

Arc-en-flex® vous offre ici l'opportunité de découvrir l'anatomie de façon pratique et ludique. Vous êtes sans aucun doute passionné par le monde des réflexes archaïques ou vous vous formez à d'autres techniques manuelles, pour autant vous n'avez peut-être pas encore eu la chance d'apprendre l'anatomie. Lors des pratiques réflexes, nous touchons au corps dans son entier : au squelette osseux, au squelette myofacial, au squelette neurologique...et bien au-delà. Et si grâce à ce stage, vous pouviez enfin mettre des images, des mots et surtout plus de sensorialité dans vos mains pour améliorer votre pratique professionnelle ? Cette formation est ouverte à tous sans pré-requis.

### PROGRAMME & OBJECTIFS DES 3 JOURS DE STAGE

- Théorie sur le système du mouvement
- Initiation aux chaînes musculaires et lien avec les réflexes archaïques
- Brève initiation au test musculaire et lien avec les méridiens d'acupuncture
- Conseils et entraînement pour une bonne palpation
- Visite guidée du système corporel grâce aux auto-massages
- Découverte palpatoire de tout le squelette osseux
- Découverte palpatoire du système musculaire dans sa globalité



### LES 32 RÉFLEXES ARCHAÏQUES ÉTUDIÉS



### SUPPORTS PÉDAGOGIQUES



1 nouveau livre complet Arc-en-flex®, coloré et illustré : le fuschia.  
Le livre est inclus dans le prix du stage.  
Pensez à ramener votre passeport Arc-en-flex®.  
Livre conseillé à avoir en parallèle : L'ABC des automassages.



### MATÉRIEL UTILISÉ EN STAGE

- Tapis de sol et/ou tables de massages
- Crayons dermographiques
- Balles d'auto-massages
- Bâtons d'auto-massages

### DURÉE DU STAGE

3 jours – 24h

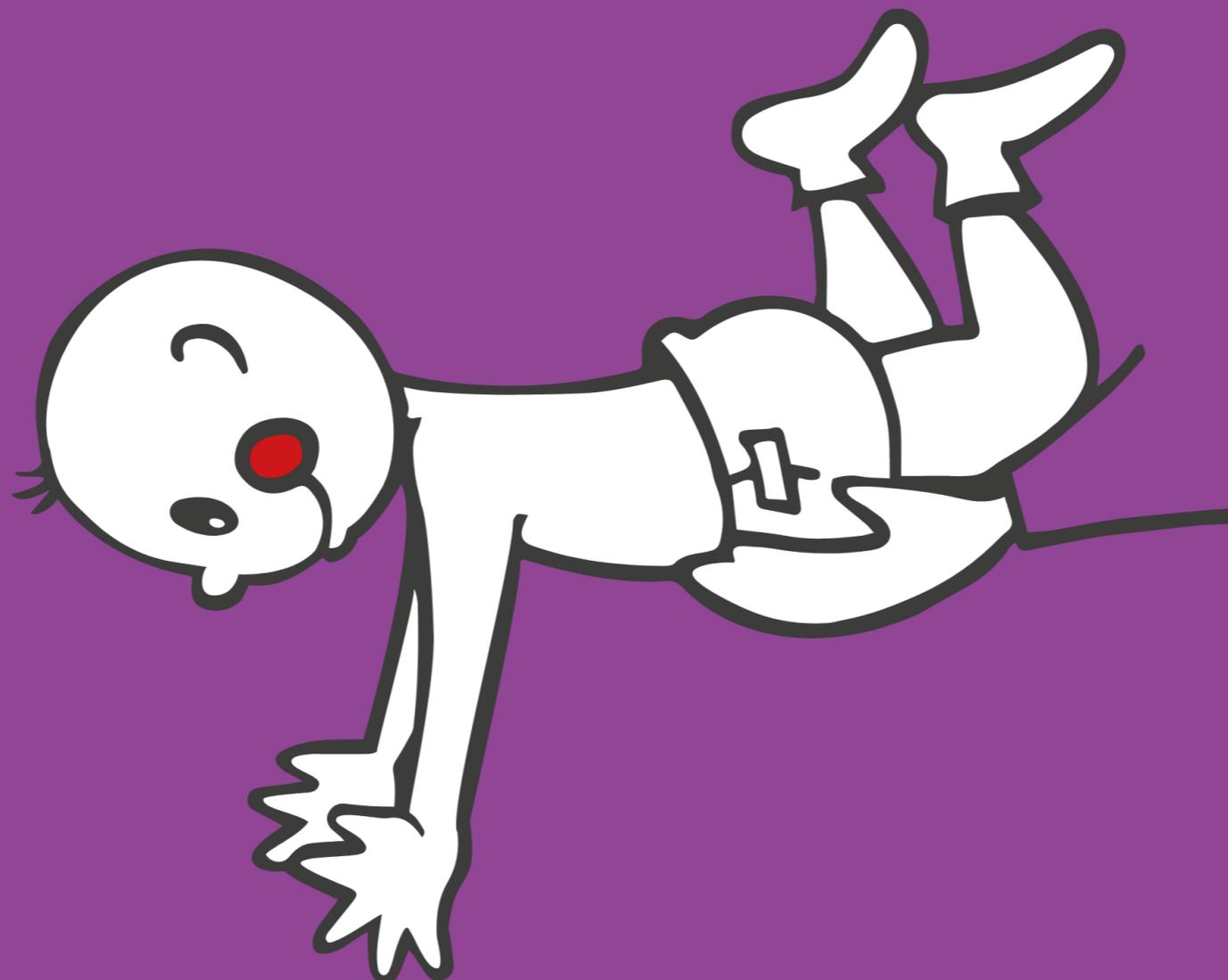
### PRÉ-REQUIS

Aucune condition préalable nécessaire pour participer à ce module.

# MODULE 7 VIOLET ARC-EN-FLEX®

Validation en méthodologie Arc-en-flex

« Je deviens praticien Arc-en-flex® »



PASSEPORT



ARC-EN-FLEX®

de *Ana Tomille*

[www.arc-en-flex.fr](http://www.arc-en-flex.fr)



01/2019  
J'intègre le mouvement dans ma vie

03/2019  
Je m'équilibre en toute situation

05/2019  
Je me prépare à re-naître

06/2019  
Je prends soin de ma ré-flexibilité

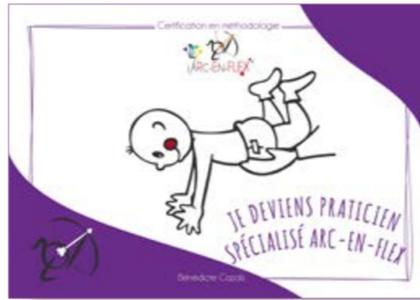
J'accompagne maman et bébé en séance

J'active les clés de mes réflexes

Je pratique en atelier

Anatomie palpatoire Arc-en-Flex®

Module violet



7

Validation en méthodologie Arc-en-flex

JE DEVIENS PRATICIEN ARC-EN-FLEX®

### PRÉSENTATION

Arc-en-flex® vous encourage à devenir praticien spécialisé Arc-en-Flex®. Venez valider et renforcer toutes vos compétences acquises lors de la formation afin de vous sentir légitime, libre et autonome pour accompagner des personnes en séance individuelle ou en groupe.

Ce stage reste dans la même continuité pédagogique que les précédents et offre de nombreux avantages : faire partie de l'annuaire Arc-en-Flex®, approfondir les liens entre les différents modules grâce aux différents défis proposés, être à l'aise dans sa pratique en cabinet en communiquant mieux sur le sujet des réflexes.

### PROGRAMME & OBJECTIFS DES 4 JOURS DE STAGE

- Validation d'un examen écrit de 2h
- Validation des acquis pratiques : connaître les observations de base et les remodelages sensori-moteurs des 32 catégories de réflexe
- Validation d'une séance réflexe type
- Validation d'une présentation de 20 minutes sur les réflexes archaïques et le thème de son choix
- Partage et préparation à donner une conférence-atelier sur les réflexes archaïques
- Partage de nouveaux outils et protocoles de gestion du stress & des émotions en séances
- Apprentissages à la rédaction d'un bilan réflexes pour faire le lien avec les autres professionnels
- Partage du guide d'installation du praticien Arc-en-flex®
- Validation du code de déontologie du praticien Arc-en-flex® et accord de licence
- Validation de toutes ces compétences pour faire partie de l'annuaire Arc-en-flex®



### SUPPORTS PÉDAGOGIQUES



1 nouveau livre complet Arc-en-flex®, coloré et illustré : le violet.  
Le livre est inclus dans le prix du stage.  
Pensez à ramener votre passeport Arc-en-flex® tamponné.  
Fichier classeur Arc-en-flex® autorisé sur place.



### MATÉRIEL UTILISÉ EN STAGE

- Tapis de sol et/ou tables de massages
- Coussins sensoriels
- Gros ballon de gym
- Élastiques de gym
- Plateau d'équilibre
- Coussin oscillant d'équilibre
- Sac à naître
- Bâton d'auto-massages

### DURÉE DU STAGE

**3 jours - 24h**

### PRÉ-REQUIS

Condition préalable obligatoire : Modules **rouge** + **orange** + **jaune** + **vert**.

Condition préalable conseillée en bonus : Modules **turquoise** + **fuschia**.

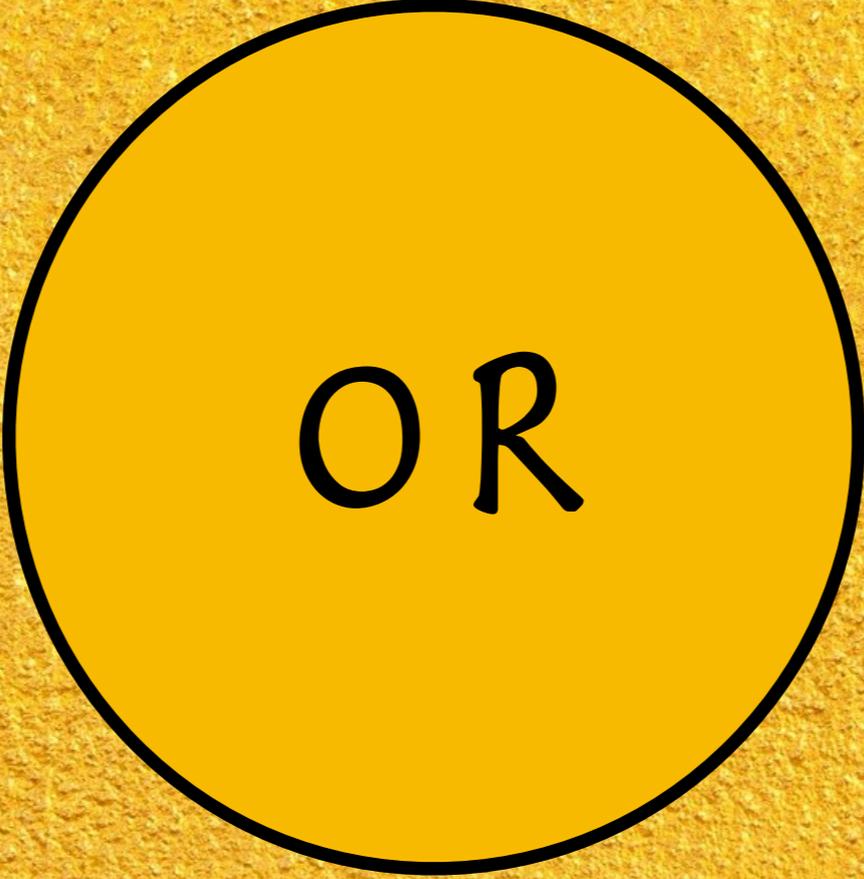
7 études de cas dont 1 sur vous-même vécue chez un praticien réflexes à rendre au plus tard 1 mois 1/2 avant la date prévue de certification.

Une **présentation théorique et/ou pratique** sur les réflexes archaïques en lien avec le thème de votre choix d'une durée maximale de 20 min. Préparation à envoyer également 15 jours au plus tard avant la date de certification. **C'est votre « mémoflex ».**

# **MODULE 8 OR ARC-EN-FLEX®**

Méthodologie d'approfondissement des réflexes

*« Je m'aventure au-delà des réflexes »*



**OR**





## 8

Méthodologie d'approfondissement des réflexes

« JE M'AVENTURE AU DE-LÀ DES RÉFLEXES »

**PRESENTATION :**

**Bienvenue au module « or » Arc-en-flex : le module de méthodologie d'approfondissement des réflexes (archaïques et de vie).**

**L'objectif : « Je m'aventure au-delà des réflexes. »** Cette formation inédite vous invite à venir travailler plus en profondeur vos réflexes et à donner encore plus de sens à vos séances réflexes. Lors de ces 4 jours, vous apprendrez à utiliser le test musculaire dans vos séances réflexes afin de valider vos observations réflexes. De nouveaux supports vous seront proposés afin d'évaluer et de libérer les causes de non-intégration des réflexes (blocages émotionnels, traumatiques, chimiques...) . Nous remodelerons encore plus les réflexes de retrait (RPP), respiration et de vie avec de nouveaux outils. Le travail sur la naissance sera abordé encore plus en profondeur. Nous vous attendons pour renforcer vos racines de praticien réflexes et prendre ce temps ensemble au vert en Dordogne.

**OBJECTIFS GÉNÉRAUX**

- Ecouter le client/patient/consultant dans sa difficulté corporelle,émotionnelle et cognitive
- Approfondir la capacité à poser un objectif de séance réflexes
- Apprendre à évaluer les causes de non intégration des réflexes archaïques et de vie (traumatiques, émotionnelles, biochimiques...)
- Maîtriser les différents protocoles nouveaux d'intégration des réflexes archaïques
- Pratiquer le remodelage de ces réflexes



## MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

La formation se déroule en présentiel dans une salle dédiée à cet effet. Exposés théoriques et pratiques tout au long de la formation, des études de cas et des exercices pratiques sont mis en place afin d'évaluer l'acquisition des connaissances et des gestes professionnels du stagiaire. De plus, pour accompagner le stagiaire dans ce sens, des temps de partage et de travail en groupe sont réalisés. 1 support de cours sera mis à disposition du stagiaire et il est inclus dans le coût de la formation. Salle de formation, tables de travail professionnelles, tapis de sol pour la pratique, matériels pédagogiques mis à disposition des stagiaires.

## DURÉE

4 jours soit 32h00

de 9h à 12h30 et de 14h à 18h30 + 3 soirées à thème d'1h

Fin du stage le dernier jour à 16h30

Une pause collation – détente de 15 minutes est prévue chaque demi-journée

Les frais de la pension complète sont à la charge du stagiaire.

## PRE-REQUIS :

Ce stage est ouvert en priorité aux stagiaires réflexes Arc-en-flex ayant suivi au minimum le **module rouge Arc-en-flex** et idéalement le **module jaune Arc-en-flex**. Autre demande, merci de contacter les formatrices pour un entretien préalable.







## Les conférences

Les conférences constituent une introduction parfaite aux réflexes archaïques et à la méthodologie Arc-en-Flex®. C'est un temps dédié à la découverte et aussi aux partages.

Les conférences peuvent s'organiser au sein de votre organisme, pensez à nous contacter.

Différents thèmes sont abordés en lien avec les réflexes.

**DURÉE :** de 1h30 à 2h30

**PRIX :** sur devis

**PRÉ-REQUIS :** aucun

**PUBLIC VISÉ :** ouvert à tous professionnels ou non



Retrouvez toutes les dates de nos conférences sur :

[www.arc-en-flex.fr](http://www.arc-en-flex.fr)

## Les ateliers

Les ateliers constituent une bonne introduction aux réflexes archaïques et à la méthodologie Arc-en-Flex®. Ils vous donnent un vrai mode d'emploi de l'humain et vous offrent déjà quelques outils pour vous et votre entourage.

Si vous hésitez à vous lancer dans la formation, l'atelier est parfait pour commencer.

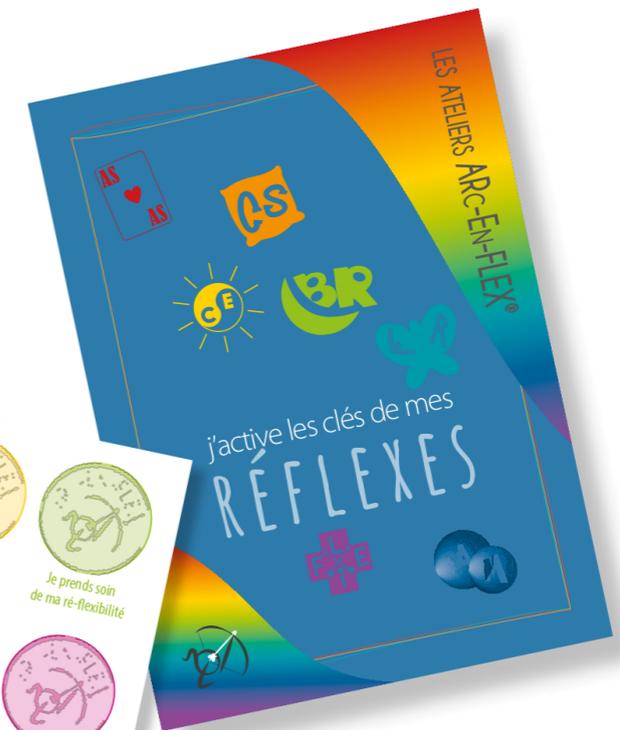
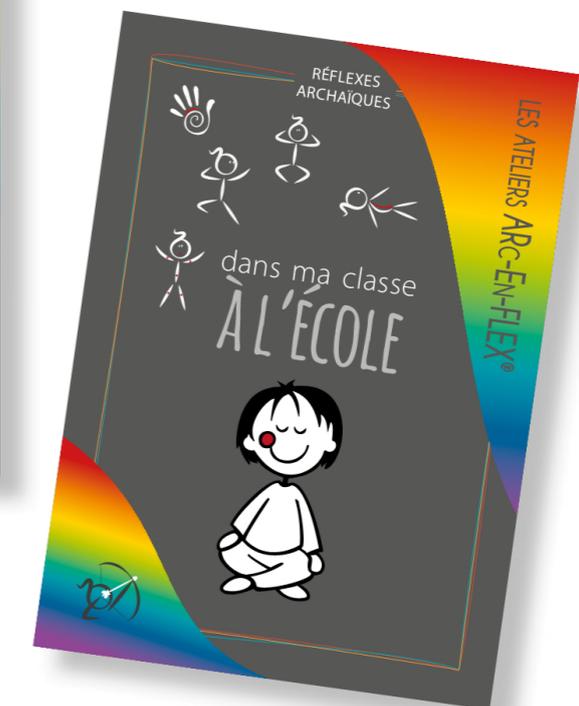
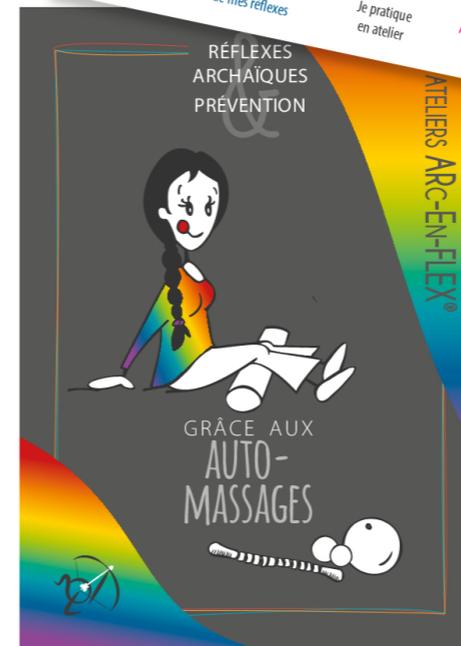
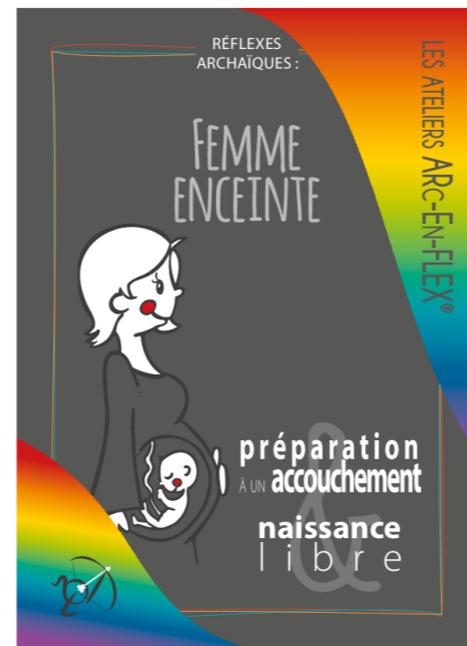
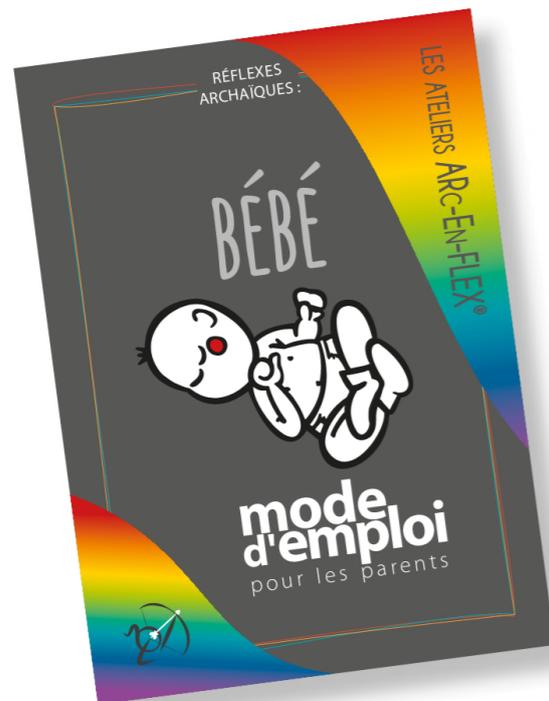
Les ateliers peuvent se commander et s'organiser à partir d'un groupe minimum de 12 personnes.

**DURÉE :** demi-journée (3h) ou journée entière (6h)

**PRIX :** sur devis

**PRÉ-REQUIS :** aucun

**PUBLIC VISÉ :** ouvert à tous professionnels ou non



Retrouvez toutes les dates de nos ateliers sur :

[www.arc-en-flex.fr](http://www.arc-en-flex.fr)





## La boutique Arc-en-flex®



Arc-en-flex® est une méthodologie dont la force réside dans sa pédagogie positive et ses supports. Un gros travail de synthèse de 10 ans d'expérience a été réalisé afin de vous offrir des livres et du matériel de cours exceptionnels. Les retours que nous avons depuis la création d'Arc-en-flex® sont magnifiques.

La matière sur les réflexes étant passionnante et dense à la fois, nous souhaitons vous apporter durant les cours le plus grand confort. Fini de gratter pendant 4 jours ce que votre enseignante vous partage, tout est écrit et structuré pour vous. Nous privilégions les temps de pratiques et de partages. Tout est fait pour vous donner envie de vous replonger dans les livres une fois la formation vécue, pour valider tous vos acquis et les mettre au plus vite en pratique.

Par ailleurs, même si un livre ne remplace jamais un cours, nous avons fait le choix de partager au plus grand nombre ce beau matériel pédagogique. Vous n'avez pas le temps de venir suivre notre formation, les dates ne correspondent pas ou bien vous êtes simplement curieux ou trop pressés de découvrir la méthodologie, vous pouvez acheter tout notre matériel en ligne sur

[www.arc-en-flex.fr](http://www.arc-en-flex.fr)

Sur notre site, de petites vidéos illustrent tous nos supports, laissez-vous tenter !

Les prix de tous nos supports sont indiqués sur notre site ainsi que sur le bon de commande à nous retourner selon vos envies.

Attention, chacun est responsable de ses pratiques et la possession de ces supports ne vous certifie pas en méthodologie Arc-en-flex®.

Arc-en-flex® ne se substitue en rien à un traitement médical et se dégage de toute responsabilité en cas de problème quelconque.

## Des livres d'une qualité exceptionnelle...



### LIVRE ROUGE

- Agrippement palmaire de Robinson
- Allongement croisé
- Babinski
- Embrassade de Moro
- Landau
- Parachute
- Radiation du nombril
- Reptation de Bauer
- Spinal de Galant
- Tonique asymétrique du cou (RTAC)
- Tonique labyrinthique (RTL)
- Tonique symétrique du cou (RTSC)
- Séance type Arc-en-flex®



### LIVRE ORANGE

- Abdominal
- Agrippement plantaire
- Enracinement
- Équilibre
- Gravité
- Marche automatique de Thomas
- Orientation cognitive de Pavlov
- Palmomentonnier de Babkin
- Redressement statique
- Redressement de la tête oculaire et labyrinthique
- Réflexes du visage : foussement, succion, déglutition, nauséux...
- Remodelage sensoriel du visage
- Séance type Arc-en-flex®



### LIVRE JAUNE

- Amphibien
- Attachement
- Envol et atterrissage
- Paralysie par la peur (RPP)
- Respiration
- Retournement segmentaire
- Spinal de Pérez
- Traction des mains
- Remodelage sensoriel corporel global
- Procédure de naissance
- Séance type Arc-en-flex®



### LIVRE VERT

- Réflexe tendineux de protection (RTP)
- Programme d'intégration en autonomie :
  - ✕ 6 programmes d'auto-massages
  - ✕ 6 programmes d'activations structurantes
  - ✕ Remodelage tendineux corporel global
- Séance type Arc-en-flex®



### LIVRE TURQUOISE

- Anamnèses chez femme enceinte & bébé
- Évaluations réflexes adaptées
- Techniques d'intégration adaptées
- Remodelages sensoriels avec écharpe
- Remodelage sensoriel global chez bébé
- Programmes rythmés adaptés
- Conseils préventifs (portage, allaitement, matériel pédagogique...)
- Séance type Arc-en-flex®



LIVRE BLEU

- 44 Activités structurantes
- 32 Coussins sensoriels
- 15 Connexions énergétiques
- 8 Bercements rythmés
- 32 Entretiens réflexes
- 10 Flexi-plus



ABC DES AUTO-MASSAGES

- 6 programmes d'auto-massages
- 4 façons de s'auto-masser
- Liens avec les réflexes archaïques
- 100 exercices au total



LIVRE FUSCHIA

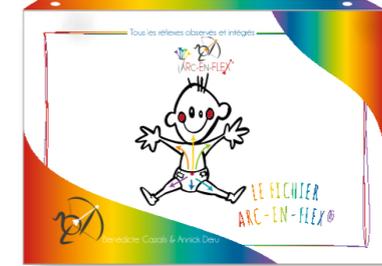
- Bases d'anatomie
- Conseils de palpation
- Repérage & palpation osseuse
- Repérage & palpation musculaire
- Tests musculaires
- Liens avec les réflexes



ANGELOTS OU DIABLOTINS

Une jolie petite histoire pour expliquer les réflexes aux tous petits comme aux grands.

Partenaire idéal des salles d'attente.

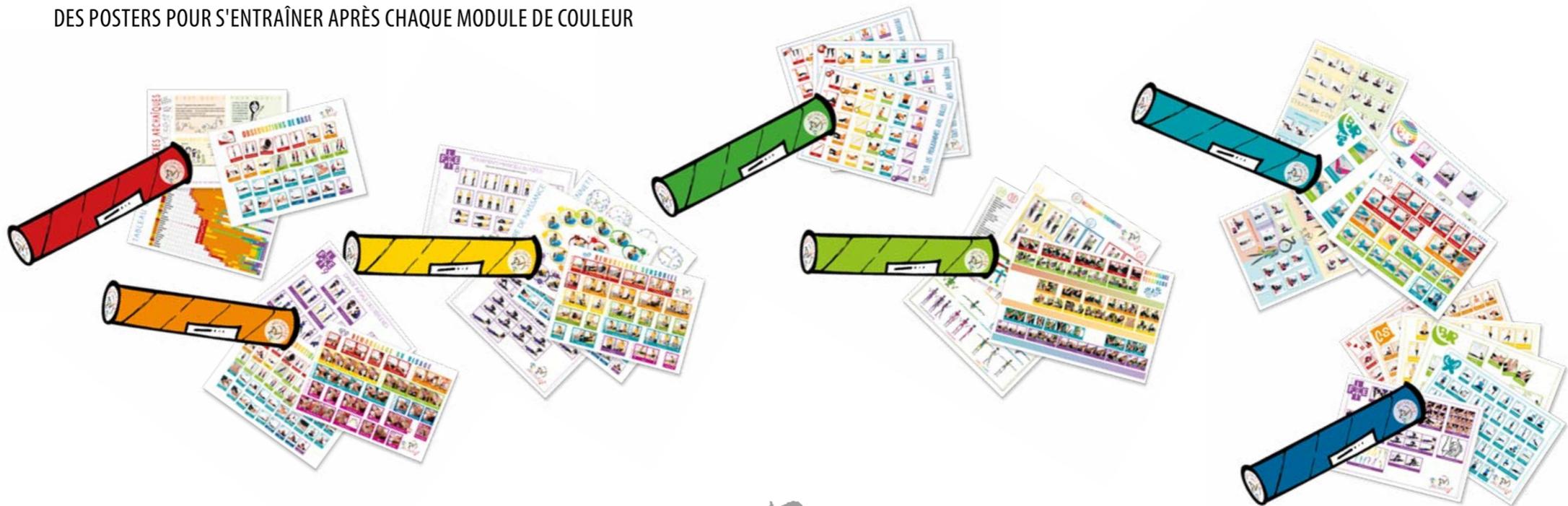


FICHER CLASSEUR

- 32 fiches réflexes
- 28 annexes

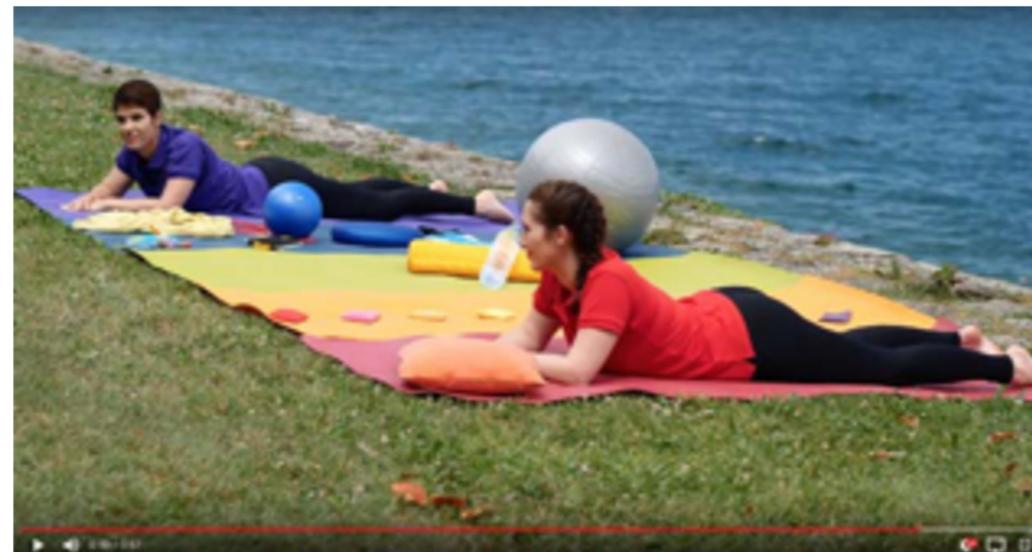
Un vrai bijou qui synthétise toute la méthodologie et vous accompagne partout en séance.

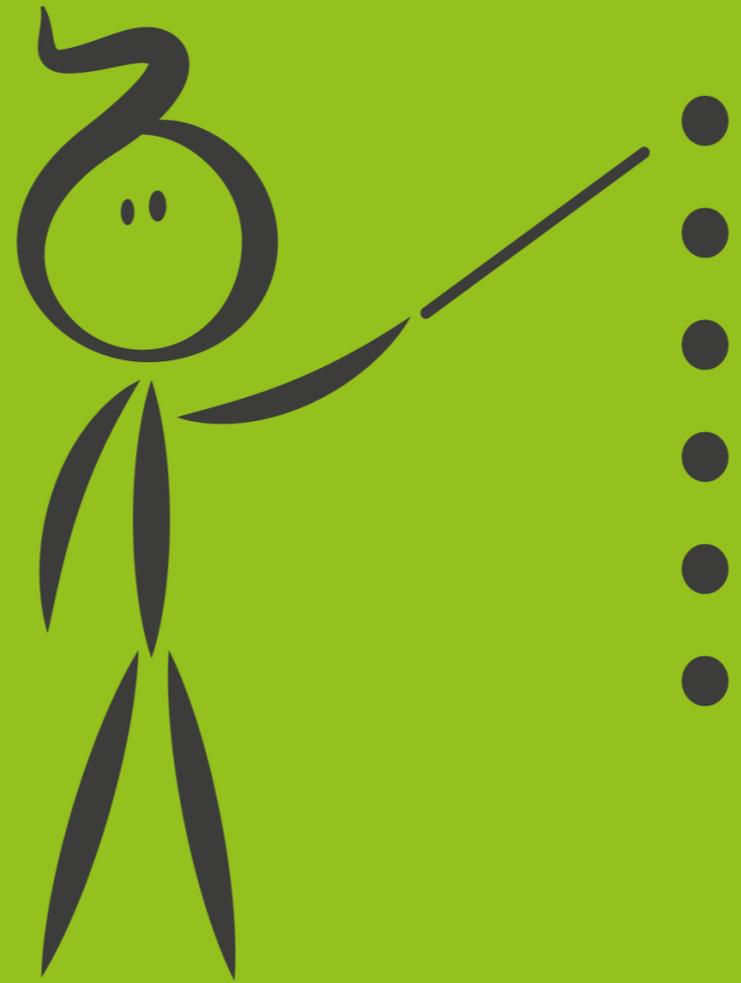
DES POSTERS POUR S'ENTRAÎNER APRÈS CHAQUE MODULE DE COULEUR



2 WEB-LOGICIELS COMPRENANT 241 VIDÉOS...

Une version tout public juste pour visualiser les vidéos en lien avec les exercices des livre bleu et l'ABC des auto-massages.  
Une version professionnelle, pour les praticiens qui souhaitent visualiser & prescrire des vidéos à leurs patients ou clients.







## Index

<b>La méthode Arc-en-flex®.....</b>	<b>3</b>	Les 5 réflexes archaïques & 7 réflexes de vie étudiés .....	30
Bienvenue ! .....	5	Supports pédagogiques .....	30
La création d'Arc-en-flex® .....	6	Matériel utilisé en stage.....	30
Les formatrices Arc-en-flex® .....	7	Durée du stage .....	30
Le calendrier Arc-en-flex® .....	8	Pré-requis .....	30
<b>Réflexes archaïques &amp; méthodologie appliquée.....</b>	<b>9</b>	<b>Module 3 jaune Arc-en-flex®.....</b>	<b>31</b>
Les réflexes archaïques, qu'est ce que c'est ?.....	11	Présentation.....	33
Une approche posturale, cognitive et émotionnelle .....	13	Programme & objectifs des 4 jours de stage.....	33
Une méthodologie qui s'adresse à qui et pour quoi ? .....	14	Les 3 réflexes archaïques & 5 réflexes de vie étudiés .....	34
<b>Programme complet de la formation.....</b>	<b>15</b>	Supports pédagogiques .....	34
Une séance « Arc-en-Flex® » ça ressemble à quoi ? .....	17	Matériel utilisé en stage.....	34
La formation Arc-en-Flex® s'adresse.....	18	Durée du stage .....	34
Où se former ? .....	19	Pré-requis .....	34
La formation complète « Arc-en-Flex® ».....	20	<b>Module 4 vert Arc-en-flex®.....</b>	<b>35</b>
Entretenir le lien .....	22	Présentation.....	37
<b>Module 1 rouge Arc-en-flex®.....</b>	<b>23</b>	Programme & objectifs des 4 jours de stage.....	37
Présentation.....	25	Le réflexe de vie étudié .....	38
Programme & objectifs des 4 jours de stage.....	25	Supports pédagogiques .....	38
Les 12 réflexes archaïques étudiés.....	26	Matériel utilisé en stage.....	38
Supports pédagogiques .....	26	Durée du stage .....	38
Matériel utilisé en stage.....	26	Pré-requis .....	38
Durée du stage.....	26	<b>Module 5 turquoise Arc-en-flex® .....</b>	<b>39</b>
Pré-requis .....	26	Présentation.....	41
<b>Module 2 orange Arc-en-flex® .....</b>	<b>27</b>	Programme & objectifs des 3 jours de stage.....	41
Présentation.....	29	Les 32 réflexes archaïques étudiés.....	42
Programme & objectifs des 4 jours de stage.....	29	Supports pédagogiques .....	42



Matériel utilisé en stage.....	42
Durée du stage.....	42
Pré-requis.....	42
<b>Module 6 fuschia Arc-en-flex®.....</b>	<b>43</b>
Présentation.....	45
Programme & objectifs des 3 jours de stage.....	45
Les 32 réflexes archaïques étudiés.....	46
Supports pédagogiques.....	46
Matériel utilisé en stage.....	46
Durée du stage.....	46
Pré-requis.....	46
<b>Module 7 violet Arc-en-flex®.....</b>	<b>47</b>
Présentation.....	49
Programme & objectifs des 4 jours de stage.....	49
Supports pédagogiques.....	50
Matériel utilisé en stage.....	50
Durée du stage.....	50
Pré-requis.....	50
<b>Conférence &amp; ateliers.....</b>	<b>51</b>
Les conférences.....	53
Les ateliers.....	54
<b>Boutique Arc-en-flex®.....</b>	<b>55</b>
La boutique Arc-en-flex®.....	57
Des livres d'une qualité exceptionnelle... ..	58
<b>Index.....</b>	<b>61</b>





Arc-en-flex® est une méthodologie éducative et thérapeutique qui ne se substitue en rien à un traitement médical.

Venez découvrir nos prochaines dates et suivre notre page sur facebook :  
Arc-en-flex



Vous avez entendu parler des réflexes archaïques ?

Vous avez peut-être même entendu parler de la méthodologie Arc-en-flex® ?  
Quoiqu'il en soit, vous êtes au bon endroit et au bon moment pour en découvrir davantage.

Le catalogue Arc-en-flex® illustre toute cette méthodologie créée et déposée par Bénédicte Cazals, Ostéopathe D.O.

Fruit d'une expérience et d'une synthèse détaillées de plus de 10 ans sur les réflexes, Bénédicte vous présente ici ce que sont les programmes neurologiques innés et l'intérêt de venir vous former à son approche très complète.

Une vraie invitation à venir vivre les réflexes, au sein d'une pédagogie ludique, structurée et professionnelle, accompagnée de supports (livres, posters, vidéos...) d'une qualité exceptionnelle.



Bénédicte Cazals - Ostéopathe D.O.

