



FASCIA & PILATES MATWORK FASCIA & MOUVEMENT  
**FASCIA & SPORT ET ENTRAÎNEMENT**  
WEBINAIRES FASCIA

« Ces formations et ateliers vont au-delà d'un concept ou d'une méthode, c'est une vision moderne et des principes applicables à toute modalité de mouvement ou d'entraînement »

## WORKSHOP FASCIA & SPORT ET ENTRAÎNEMENT

### Nos étudiants en parlent...

« Nicole et Regula usent d'une très bonne pédagogie, ce qui permet d'intégrer les outils nécessaires pour évoluer dans sa pratique et transmettre à notre tour. De plus L'ambiance et la bienveillance du groupe était top, ce qui m'a permis d'évoluer en confiance sur ces quelques jours de partage » **Floriane**

« J'ai adoré cette formation sur le fascia et la recommande vraiment. Nicole et Regula sont deux magnifiques personnes, très complémentaires, passionnées et passionnantes, remplies de bienveillance, ayant à coeur de nous transmettre leurs connaissances sur les fascias. La formation est variée, on ne s'ennuie pas ! A découvrir absolument ! » **Lise-Madeleine**

« Ignorez le fascia à vos risques et périls » **B. Parisi, auteur du livre « Fascia Training – a whole-system approach » 2019**

Les études récentes démontrent le rôle prépondérant de notre système fascial dans l'organisation du corps, de la pratique et de la performance sportive. Le fascia est désormais considéré comme un organe sensoriel qui joue un rôle majeur dans le mouvement, la transmission de force, la proprioception et la récupération. Optimiser son potentiel physique exige une approche globale qui considère le corps comme un seul système interconnectant les systèmes fascial, musculosquelettique, nerveux et cardiovasculaire. Dans une optique de bonne santé globale, apprendre à bouger différemment et amener un entraînement multi-dimensionnel peut aider les sportifs à obtenir de meilleures performances tout en réduisant le risque de blessures et en stimulant la motivation par l'amusement. Regula Calloni et Nicole Pfister, co-fondatrices de fascia-connection.ch vous proposent d'expérimenter les dernières connaissances scientifiques à propos du fascia appliquées dans le sport, le mouvement et l'entraînement, de manière concrète, pratique et ludique.

### POUR QUI ?

Le workshop s'adresse à toute personne (*amateurs ou professionnels*) intéressée par le sport, le mouvement, la performance de manière générale et qui souhaitent en savoir plus sur les implications des connaissances sur le fascia dans la pratique et l'enseignement de tout type d'entraînement sportif.

### PRÉ-REQUIS

Avoir un corps et de l'intérêt pour le fonctionnement du corps. Nous vous recommandons de visionner le reportage de Arte sur le fascia.

### SUPPORT DE COURS INCLUS

### DURÉE

1 jour – 9h-17h  
7 heures présentielles

### LIEU

Centre FITSPRO - Versoix

### TARIF

CHF 260 (240 €)  
CARTE PASS'SPORT : CHF 130

### PROCHAINES DATES À VENIR

## OBJECTIFS GÉNÉRAUX



- Apprenez lors de ce workshop comment optimiser le système fascial de vos clients en incorporant la connaissance du système fascial à tout ce que vous avez fait jusqu'à présent. Dans le but d'un entraînement plus efficace et qui réduit le risque de blessures. Les recherches sur le fascia sont en plein essor – il est indispensable de commencer à l'intégrer et à s'ouvrir à cette nouvelle vision.

## PROGRAMME - Théorie



- Le fascia
- Le système nerveux
- La biotenségrité
- Les continuités fasciales
- L'entraînement du fascia

## PRATIQUE



- Le fascia est notre tissu d'écoute, il répond à tout ce que l'on fait et pense à chaque instant - expériences pratiques.
- Ressentir comment le corps se stabilise grâce à l'auto-régulation, par la connexion tissulaire et l'expansion (*bio-tenségrité*).
- Expérimenter comment notre corps fonctionne comme un unique TOUT, s'autorégule et fonctionne de manière intégrée (*bio-tenségrité*), plutôt que comme une machine.
- Ressentir la transmission de force par les continuités fasciales (*Anatomy Trains@, couches du bassin de Stecco, continuités brachiales de Stecco, Wilke*) dans des mouvements sportifs.
- Ressentir l'influence et le soutien des membres inférieurs/supérieurs pour la stabilité et l'engagement du centre et du plancher pelvien, pour remplacer la contraction volontaire.
- Expérimenter les 5 piliers de l'entraînement fascial en pratique.
- Apprendre à utiliser les piliers pour varier vos exercices et les rendre accessibles à tous.

CERTIFICAT DE SUIVI DE FORMATION DÉLIVRÉ À L'ISSUE DU COURS.

EDUQUA

### FITSPRO

Rte des Fayards 243  
CH - 1290 Versoix

+41 (0)22 779 180 62  
Info@fitspro.com



SCAN ME

