



## FORMATION FASCIA & PILATES MATWORK

FASCIA & MOUVEMENT

FASCIA & SPORT & 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 »

## FORMATION FASCIA & PILATES MATWORK

### 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**

### LES PLUS

- Une formation hautement professionnelle
- Une formation ludique et interactive
- Une formation humaine et fun
- Des accès E-Learning et webinaires Replay à disposition

### OBJECTIFS GÉNÉRAUX

Par le biais de cette approche qui considère le fascia et les connaissances modernes sur le fonctionnement du corps, vous actualiserez votre compréhension et votre enseignement des exercices originaux de « CONTROLOGY », discipline appelée communément méthode Pilates. Le concept du « mouvement intelligent » inventé par Joseph Pilates fait résonance. Nous étudierons les 34 exercices du répertoire original de Pilates Matwork en profondeur, avec beaucoup de stimulations sensorielles. Nous vous aiguillerons de manière personnalisée dans cette approche afin que vous puissiez affiner vos ressentis corporels sur votre propre corps et puis les enseigner. Nous verrons aussi différentes options pour stimuler, relâcher ou préparer le corps à ces exercices exigeants, afin de les rendre accessibles à tout un chacun.

#### POUR QUI ?

Cette formation s'adresse aux enseignants de la méthode Pilates, avec une bonne connaissance du répertoire Matwork, souhaitant évoluer leur pratique et enseignement de la méthode vers une approche qui prend en compte les recherches modernes sur le fascia.

#### PRÉ-REQUIS

Avoir une bonne connaissance du répertoire Pilates Matwork. La participation à un workshop Fascia & Mouvement ou Fascia & Sport et Entraînement est pré-requise pour accéder à la formation Fascia & Pilates Matwork.

#### DURÉE

3 jours – 9H/17H  
21 heures présentielles  
+ 7 heures E-LEARNING

#### LIEU

Centre FITSPRO - Versoix

#### TARIF

CHF 840 (780 €)

#### PROCHAINES DATES À VENIR

7-8-9 mai & 10-11-12 septembre 2021

## PROGRAMME JOUR 1 - Théorie et pratique



- Les continuités fasciales : étude des lignes myofasciales (Anatomy Trains®), des couches du bassin de Stecco et des continuités brachiales de Stecco et Wilke avec leurs fonctions dans le mouvement
- Revue des 5 piliers de l'entraînement fascial pour nourrir le corps avec une large variété de mouvements
- Revue de la notion de biotenségrité
- Évoluer vers une approche fasciale avec les 34 exercices Pilates Matwork et leurs options, pratique et ateliers
- 2 pratiques guidées

## PROGRAMME JOUR 2 - Théorie et pratique



- Le fascia, organe sensoriel : comment communiquer avec le fascia
- Le langage fascial, dictionnaire
- Le toucher, ateliers pratiques
- Évoluer vers une approche fasciale avec les 34 exercices Pilates
- Pratique guidée

## PROGRAMME JOUR 3 - Théorie et pratique



- Les 5 piliers de l'entraînement fascial, pratique guidée et revue des piliers
- Évoluer vers une approche fasciale avec les 34 exercices Pilates Matwork et leurs options, pratique et ateliers

## SUPPORT DE COURS

Manuel de cours complet, liste de références (livres, liens, vidéos). Dès votre inscription, vous recevez un accès personnel à la plateforme E-Learning de FITSPRO qui vous permet d'accéder au workbook (PDF) de la formation. Afin de bénéficier au maximum de cette formation, 7 heures d'étude personnelle préalable sont requises :



- 3 h/ étude personnelle des méridiens myofasciaux (Anatomy Trains®).
- Nous vous recommandons de vous procurer le livre Anatomy Trains.
- 1 h/visionner le webinaire Fascia & Mouvement sur les lignes myofasciales (lien transmis lors de l'inscription)
- 2 h / étude personnelle du Workbook
- 1 h/visionner le reportage de Arte sur le fascia & répondre au questionnaire en ligne
- Le fascia, organe sensoriel : comment communiquer avec le fascia
- Le langage fascial, dictionnaire
- Le toucher, ateliers pratiques
- Évoluer vers une approche fasciale avec les 34 exercices Pilates
- Pratique guidée

Certificat délivré après validation de l'évaluation écrite et pratique.

**Exception** : Attestation de suivi délivrée aux thérapeutes n'enseignant pas la méthode Pilates mais ayant une bonne connaissance du répertoire et une bonne pratique personnelle.

**EDUQUA**

**FITSPRO**

Rte des Fayards 243  
CH - 1290 Versoix

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

SCAN ME

