

Formation FASCIA & Pilates Reformer

Devenez FASCIA PILATES REFORMER

Actualisez vos connaissances et ajoutez une dimension fasciale à vos coachings de Pilates Reformer

Devenez FASCIA Pilates Reformer Trainer.



Objectifs de la formation

Intégrer les connaissances sur le fascia et faire évoluer son savoir vers le nouveau paradigme de la biotenségrité est aujourd'hui essentiel pour ancrer ses compétences en tant qu'enseignant de la méthode Pilates et pour vous positionner comme acteur sur le marché de la prévention de la santé par le mouvement.

Cible

Vous êtes enseignant(e) de la méthode Pilates, avec une certification pour le répertoire Reformer, et souhaitez faire évoluer votre enseignement de la méthode vers une approche qui prend en compte les dernières recherches sur le fascia. Durant cette formation, nous étudierons chacun des 54 exercices du répertoire original de Reformer en profondeur.

Prérequis

Avoir une bonne connaissance du répertoire Pilates Reformer et avoir étudié les supports en ligne avant de démarrer la formation de 4 jours + Avoir suivi la formation FASCIA & Training : 2 jours à des dates au calendrier - CHF 590.-

Qui sommes-nous ?

Formez vous, élevez vos compétences professionnelles à un autre niveau

Qui sont Regula Calloni et Nicole Pfister ?

« Nous étudions le fascia en mouvement de manière approfondie et en pratique, sur nous-même et dans notre travail avec nos clients, depuis 2013. Toutes les deux indépendantes, nous avons créé nos premières formations professionnelles en 2020, et développons dès lors nos activités de formation et d'information sous le label « FASCIA by Regula Calloni & Nicole Pfister ». Notre activité professionnelle nous passionne et nous enthousiasme. Les nouvelles connaissances sur le fascia font évoluer le milieu du mouvement, de l'entraînement sportif et de la thérapie, et cela nous réjouit. Ce milieu vit un véritable tournant ! »

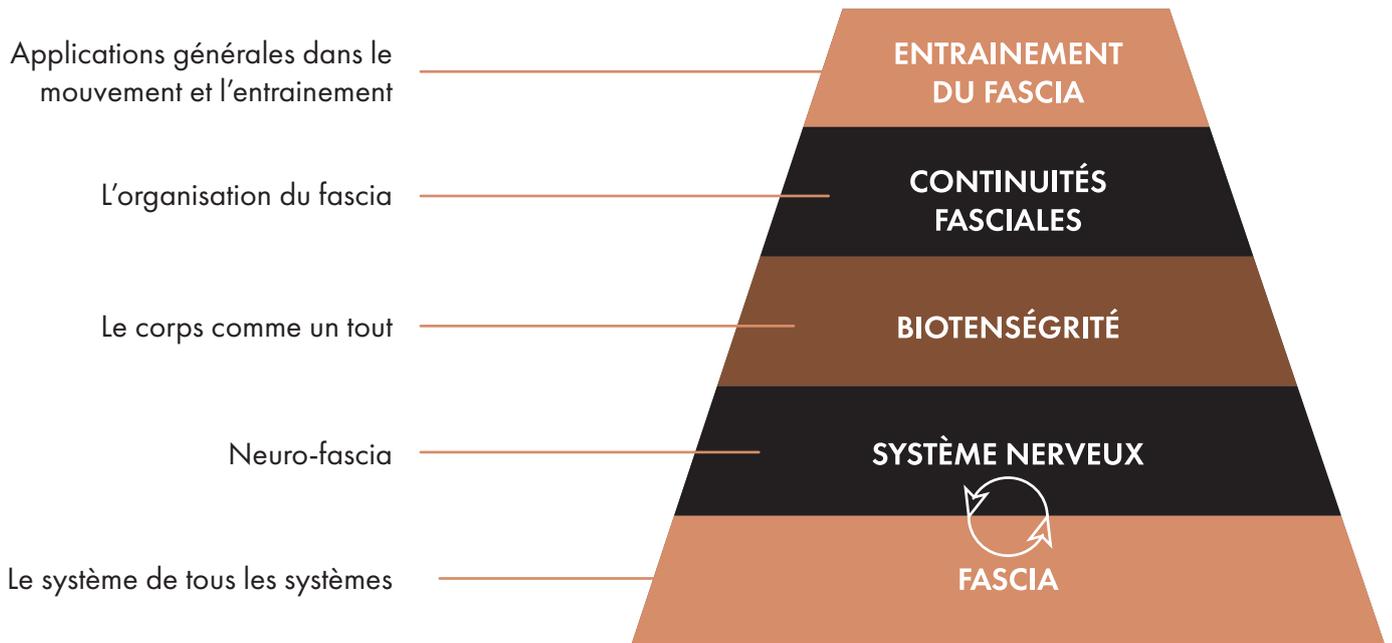


Que disent nos apprenants ?

« L'une de mes meilleures formations ! Riche d'apprentissage avec des consignes claires »
« Hâte de pouvoir intégrer à mes cours et séances les dernières recherches sur le fascia ! Encore une belle journée passée avec 2 génialissimes formatrices et mentors sur la biotensegrité. Merci beaucoup pour votre travail ! »

L'approche

FASCIA by Regula Calloni & Nicole Pfister



Les 5 piliers FASCIA_BY de l'entraînement du fascia



1

Spring.



2

Stretch.



3

Feel.



4

Revive.



5

**Fun,
Flow,
Fantasy.**

- Augmentation de la résilience, de la flexibilité et de l'amplitude de mouvement
- Amélioration de l'équilibre, de la proprioception et de la stabilité
- Amélioration de la performance athlétique
- Récupération et réathlétisation plus rapide
- Réduction des douleurs myofasciales

- Amélioration de la circulation des fluides et de la santé du métabolisme
- Plus de bien-être, de vitalité et «better ageing»
- Amélioration de la perception sensorielle
- Contribution à l'autorégulation du système (aide à l'autoguérison)

Le programme

Étape 1

E-Learning

- Étude du workbook Vidéos tutorielles

7 Heures

Étape 2

4 jours présentiels

- 4 journées pour aborder les aspects théoriques & pratiques

**28 Heures
+ 50 heures de pratique
personnelle exigées**

APPROCHE

Revue des **54** exercices du répertoire original de Pilates Reformer en profondeur. Nicole et Regula vous aiguilleront de manière personnalisée dans cette approche afin que vous puissiez affiner vos ressentis corporels sur votre propre corps et puis les enseigner.

PRATIQUE

PRÉ REQUIS :

Justifier d'une formation en PILATES REFORMER

Avoir suivi la formation FASCIA & Training ou le workshop en 2021-22

PRATIQUE + NOMBREUX ATELIERS :

Week-end 1

- ✓ Évoluer vers une approche fasciale avec les exercices du répertoire Pilates Reformer basique et intermédiaire, pratique et ateliers.
- ✓ Communiquer avec le fascia par le langage spécifique et le toucher
- ✓ La biotenségrité en pratique.
- ✓ Les continuités fasciales décortiquées dans chaque exercice.

Week-end 2

- ✓ Évoluer vers une approche fasciale avec les exercices du répertoire Pilates Reformer avancé, pratique et ateliers.
- ✓ Communiquer avec le fascia par le langage spécifique et le toucher.
- ✓ Apprendre à inclure les 5 piliers de l'entraînement du fascia dans les coachings pour préparer et modifier les exercices de manière efficace.
- ✓ Programmer un cours personnel, conseils.

CERTIFICAT

- ✓ Évaluation finale pour l'obtention du certificat FASCIA PILATES REFORMER



Informations & modalités

Tarifs / Session

CHF/EUR 1450.-

• **27-28 Mai 2023**

• **4-5 Novembre 2023**

Les +

- Un contenu hautement professionnel
- Manuel complet détaillé + vidéos tutorielles à disposition
- Des ateliers interactifs ludiques

Autres modules de formation

• POUR LES PROFESSIONNELS DE LA MÉTHODE PILATES

La formation FASCIA & TRAINING est un pré-requis pour pouvoir suivre la formation FASCIA & Pilates Matwork ou FASCIA & Pilates Reformer.

Les formations FASCIA & Pilates sont destinées aux enseignants de Pilates qui souhaitent faire évoluer leur enseignement et leur pratique vers une approche intégrant les dernières recherches sur le fascia.

• FORMATION FASCIA & Pilates Matwork

Intégrer les connaissances sur le fascia et faire évoluer son savoir vers le nouveau paradigme de la biotenségrité est aujourd'hui essentiel pour ancrer ses compétences en tant qu'enseignant de la méthode Pilates et pour se positionner comme acteur sur le marché de la prévention de la santé par le mouvement.

Modalités



Inscription en ligne

Attention : nombre de places limité par session !

Ouverture des accès e-learning : à réception de l'acompte de réservation

Rendez-vous pédagogique

Isabelle Gall : info@fitspro.com +41 (0)22 775 05 83

www.fitspro.com