

# FORMATIONS ÉCOLE DU MOUVEMENT

<p><b>DIPLOME PILATES MAT TEACHER</b></p> <p><b>PILATES MAT I FOUNDATION &amp; PRÉNATAL-SENIORS</b> <i>PACK ELEARNING</i> 5 JOURS PRÉSENTIELS</p> <p><b>PILATES MAT II</b> 4 JOURS PRÉSENTIELS</p> <p><b>PILATES MAT III</b> 4 JOURS PRÉSENTIELS</p> <p><b>PILATES DOS POSTURE</b> 2 JOURS PRÉSENTIELS</p> <p><b>PILATES PETITS MATÉRIELS</b> 2 JOURS PRÉSENTIELS</p> <p><b>EXAMEN (+ 40 H DE PRATIQUE)</b></p>	<p><b>2023/2024</b></p> <p>18-19 &amp; 24-25-26 NOV. 2023</p> <p>14-15-16-17 MARS 2024</p> <p>25-26-27-28 AVRIL 2024</p> <p>3-4 MAI 2024</p> <p>25-26 MAI 2024</p> <p><b>28 JUIN 2024</b></p>	<p><b>2024</b></p> <p>3-4 &amp; 9-10-11 FÉVRIER 2024</p> <p>14-15-16-17 MARS 2024</p> <p>25-26-27-28 AVRIL 2024</p> <p>3-4 MAI 2024</p> <p>25-26 MAI 2024</p> <p><b>28 JUIN 2024</b></p>	
<p><b>PILATES APPARATUS</b></p> <p><b>PILATES APPARATUS I</b> 6 JOURS PRÉSENTIELS</p> <p><b>PILATES APPARATUS II</b> 4 JOURS PRÉSENTIELS</p> <p><b>EXAMEN – ONLINE OU VIDEO</b></p> <p><b>FORMATION REFORMER POUR PT</b> 4 JOURS PRÉSENTIELS</p>	<p><b>2023</b></p> <p><b>30 SEPTEMBRE 2023</b></p> <p>2-3 &amp; 9-10 DÉCEMBRE 2023</p>	<p><b>2024</b></p> <p>6-7-8-9 &amp; 22-23 JUIN 2024</p> <p>4-5-6-7 JUILLET 2024</p> <p><b>SEPTEMBRE 2024</b></p>	
<p><b>FASCIA</b> <b>ANATOMIE – APPROCHE FASCIALE</b></p> <p><b>FASCIA &amp; TRAINING</b> <b>FASCIA &amp; PILATES MATWORK</b> <b>FASCIA &amp; PILATES REFORMER</b></p>	<p><b>2023/2024</b></p> <p>2-3 FÉVRIER 2024</p> <p>8-9-10 SEPTEMBRE 2023</p> <p>27-28 MAI &amp; 4-5 NOV. 2023</p>	<p><b>2024</b></p> <p>3-4 MAI 2024</p> <p>6-7-8 SEPTEMBRE 2024</p> <p>17-18 MAI &amp; 1-2 NOV. 2024</p>	<p>+41 22 775 05 80 ADMIN@FITSPRO.COM</p> <p>ROUTE DES FAYARDS 243 CH-1290 VERSOIX</p>
<p><b>POSTUROLOGIE</b> MODULE 1 MODULE 2</p>	<p><b>2023</b></p> <p>30 SEPTEMBRE - 1 OCT. 2023</p> <p>2-3 DÉCEMBRE 2023</p>	<p><b>2024</b></p>	
<p><b>LE MOUVEMENT FONCTIONNEL EN 8 ARCHETYPES</b> PAULINE PROVOST</p>	<p><b>2023</b></p>	<p><b>2024</b></p> <p>20-21 JANVIER &amp; 2-3 MARS</p>	
<p><b>MOVELAB</b> FREE&amp;MOVE</p>			

# EDM NEWS

Vous êtes un coach passionné par le bien-être et à la recherche de nouvelles compétences pour enrichir votre pratique ?

Notre programme de formations continues et avancées en Pilates, Fascia et mouvement est spécialement conçu pour les coachs désireux d'approfondir leurs connaissances et d'offrir à leurs clients une expérience holistique complète.

Ne manquez pas cette occasion unique d'élargir votre champ d'expertise, rejoignez notre programme dès maintenant et faites la différence dans la vie de vos clients !

## Contenu

- Explorez les fondements du Pilates sur REFORMER
- Intégrez l'approche fasciale dans vos séances de coaching
- Guidez vos clients vers un équilibre optimal en intégrant des pratiques wellness et de mindfulness dans vos programmes de coaching

## LES PLUS +

Formations pratiques et interactives dispensées par nos spécialistes

Possibilité de réseauter avec d'autres professionnels du secteur et d'échanger de bonnes pratiques.

Prix avantageux pour les coachs diplômés FITSPRO

**2-3 & 9-10 DECEMBRE 2023**

## FORMATION PILATES REFORMER FOR PERSONAL TRAINER **PR4PT**

Avis aux coachs et personal trainers, cette formation est unique et vous est destinée !

Notre experte Analuis Martins vous invite à vous former en PILATES REFORMER.

### Pourquoi vous former au Pilates Reformer ?

- Développez votre savoir-faire en offrant des programmes d'entraînement plus complets et spécifiques à vos clients
- Différenciez-vous de la concurrence et démarquez-vous en tant que coach en proposant des séances d'entraînement uniques et spécialisées
- Attirez de nouveaux clients et fidélisez ceux que vous avez déjà

### Qui ?

Vous êtes au titre d'un diplôme Personal Trainer

Validez un titre d'EXPERT en complétant votre diplôme Coach Pilates Reformer.

### Objectifs principaux – **PR4PT**

Apprendre, appliquer et exécuter des exercices de Pilates en utilisant l'équipement Reformer pour compléter vos séances d'entraînement privées.

## Objectifs Spécifiques - PR4PT

- Connaître les principes de la méthode Pilates.
- Apprendre la respiration thoracique latérale, la connexion du tronc et l'alignement du corps.
- Appliquer les tests posturaux de base.
- Comprendre la vision du mouvement du corps de la méthode Pilates.
- Pédagogie, communication, approche avec le client.
- Apprendre le répertoire de base du Reformer que vous pouvez utiliser pour ajouter à vos séances d'entraînement personnel.
- Enseigner des séquences que vous pouvez utiliser pour entraîner la mobilité, la force, l'alignement du corps et la récupération de l'entraînement.

### LES PLUS +

Accès direct sans prérequis pour tous les coachs et professionnels du coaching sportif et thérapeutes. Une formation de terrain clé en main, des astuces et des conseils ciblés applicables tout de suite et pour toute clientèle. Un encadrement par une professionnelle de renom justifiant d'années d'expérience dans la prise en charge de clients dans l'environnement du studio Pilates.



### VOTRE FORMATRICE ANALUIS MARTINS

Formatrice internationale en Pilates, conférencière et conceptrice de programmes, Ana Luis Martins a dispensé nombre de formations et enseigné dans des conventions dans 15 pays. Directrice d'ALM, centre de formation d'instructeurs. Experte invitée par l'EHFA, Ana Luis a fait partie du comité technique qui a élaboré les normes de l'EHFA pour la méthode Pilates. Représentante de l'Institut de Pilates au Portugal et en Espagne pendant de nombreuses années, elle a été membre de la faculté internationale et du comité technique. Maîtrise en Pilates par l'Institut Pilates.

Conférencière invitée à l'université de Lusófona de 2008 à 2020. Formatrice certifiée EDUQUA. Professeur de mouvement certifié Spiraldinamyk®. Cours de base Med/

Move, cours intermédiaire et cours intermédiaire spécifique Med for Move.

Elle termine actuellement une formation en psychothérapie somatique et épigénétique avec le CPSB.

Parmi ses clients de Personal Training : Pedro Amaral (*Fooball*), Felix Svensson (*sprinter*), Eric Barone (*record du monde de vitesse à vélo*), Patricia Mamona (*triple saut*), Nelson Évora (*triple saut*), Naide Gomes (*saut*), Francis Obikwelu (*sprinter*), Yazaldes Nascimento (*sprinter*), Rasul Dabo (*haies*), Tiago Aperta (*fléchette*), Jorge Paula (*sprinter*), Diogo Ferreira (*saut à la perche*), Jonathan Puemi (*haies*), Arnaldo Abrantes (*sprinter*), Sarah Warne (*dressage*).

Certificat COACH PILATES REFORMER délivré à l'issue de la formation et de l'examen final

Durée : 4 jours + accès à un Pack VIDÉOS TUTORIELLES (programmes préétablis, séances et cours types)

Horaires : 9H-17h

Lieu : Fitspro Versoix

Tarifs : CHF 1450.- / Diplômés PERSONAL TRAINERS FITSPRO CHF 1250.-

Attention, effectif limité sur cette formation ! n'attendez pas pour réserver votre place : isabelle Gall - info@fitspro.com

14 OCTOBRE 2023

## WORKSHOP MINDFULLNESS PILATES & FASCIA

### DE L'OBSERVATION CONSCIENTE ET DE L'ÉCOUTE SANS JUGEMENT, VERS UNE NOUVELLE EXPÉRIMENTATION DE SON PROPRE CORPS EN MOUVEMENT.

Vous apprendrez les principes de la pleine conscience appliqués au mouvement, en particulier aux exercices de Pilates avec approche fasciale, avec la conscience et la présence d'esprit, en lien avec le fascia et le corps.

#### Contenu

- Attirer l'attention et la conscience sur le corps pendant le mouvement
- Libérer les points de tension pour rendre le mouvement plus fluide et plus libre
- Pour travailler, connaître et ressentir son corps d'une manière unique afin de pouvoir transmettre facilement et avec compétence à ses clients l'approche de la technique et la manière de travailler, d'offrir des solutions et d'obtenir des résultats

#### Objectifs

- Qu'est-ce que la pleine conscience
- Connexion corps-esprit
- Langage spécifique et pratique
- Principes fondamentaux de la pleine conscience
- La pleine conscience et le Pilates myofascial
- 2 cours en progression



**VOTRE FORMATRICE ANNALISA BONAGURO**

Formatrice en mouvement depuis 25 ans, sa mission est d'enseigner et de sensibiliser les gens à mieux bouger dans leur corps pour rester en bonne santé, avec beaucoup de passion et d'enthousiasme. Spécialisée dans l'entraînement par la méthode Pilates et les approches Mind-Body Movement, avec un accent sur les dernières recherches scientifiques sur son entraînement fascial. Facilitatrice et enseignante de la pleine conscience pour l'École de Formation Fasciale d'Ester Albini.

Durée : 1 jour / 7h  
Horaires : 9h-17h  
Lieu : Fitspro Versoix  
Tarifs : CHF 250.- / Diplômés *PILATES TEACHERS FITSPRO* CHF 190.-

**23-24 SEPTEMBRE 2023**

**WORKSHOPS FREE MYOFASCIAL TRAINING**

## **Intelligent Movement for Mobility, Performance and Recovery**

**SAMEDI 23 SEPTEMBRE**

**NEURAL PATHWAYS**

Intégration du SNC dans l'entraînement fonctionnel et myofascial

**Qui ?**

Tous les instructeurs intéressés par une vision globale de la prévention, de la performance et des soins de la colonne vertébrale.

Tout ce que vous êtes aujourd'hui, tout ce que vous serez, dépend de votre système nerveux central (SNC). Le SNC est responsable du contrôle et de la coordination de nombreuses fonctions du corps, y compris le mouvement.

Activer votre système nerveux central signifie augmenter les entrées sensorielles et motrices qui permettront à votre corps de mieux bouger.

**Objectifs**

- Si vous souhaitez améliorer les capacités cognitives ou développer d'autres compétences particulières physiques l'intégration de trois grands systèmes, à savoir les systèmes neuronal, myofascial et fonctionnel est nécessaire.
- Un travail spécifique interconnectant les différents systèmes sensoriels permettra de renforcer les connexions neuronales existantes et à en former de nouvelles en vue d'améliorer votre performance et votre cognition globale.

**C'est le but de la formation Neural Pathways :**

- Apprendre à activer en amont tous les systèmes neuro sensoriels pour se mouvoir efficacement ce qui se traduit en cascade par une amélioration de la mobilité, de la proprioception, de l'équilibre, du contrôle moteur et bien d'autres choses encore.

**DIMANCHE 24 SEPTEMBRE**

**Matin**

**WORKSHOP LE DOS ET SES COURBES - PREVENTION ET TRAITEMENT**

Une approche globale à travers laquelle l'instructeur découvrira les dernières techniques rééducatives neuro myofasciales en complément des traitements classiques et traditionnels. Nous approfondirons les techniques d'entraînement neuro myofascial FREE et du Pilates dans la prévention et le traitement des pathologies du dos, en abordant le sujet dans sa globalité, en considérant la colonne mais aussi tout le corps, des pieds jusqu'aux yeux.

**Après-midi**

**WORKSHOP POSTURAL DYNAMIC**

Dans cet atelier pratique, nous nous concentrerons sur les membres inférieurs, en particulier le genou valgus et varus, et sur la façon de schématiser les exercices et de créer un programme de reprogrammation posturale. Nous aborderons le sujet de la «posture dynamique» dans son intégralité, en considérant les principes structurels globaux». Le mouvement en accord avec les lignes myofasciales» est le thème central.

Vous apprendrez les principes de la posture dynamique appliquée au mouvement  
Spécifiquement les exercices de la méthode FREE, en conscience, en lien avec le fascia et le corps.  
L'objectif de l'atelier est d'offrir de nouvelles perspectives et des solutions innovantes.

## Partie théorique :

- Différence et évaluation de l'analyse posturale statique et dynamique
- Diagnostic : tests posturaux
- Respiration : techniques de rééducation
- Comment les lignes myofasciales s'équilibrent dans la marche
- Influence du système visuel et vestibulaire dans la marche
- Exercices correctifs

## Pratique, masterclasse



### VOTRE FORMATRICE ESTER ALBINI

Fondatrice de l'École de Formation Fasciale et co-fondatrice de l'École de Formation Fonctionnelle en Italie.

Créatrice de différentes méthodes d'entraînement : FREE Fascial Real Emotion - Neuro Myofascial Training, Hamazon Workout (*Functional & Myofascial Training*), Pilates Myofascial Training, Woodpool Training, Body Ball Relaxing & Auteur de plusieurs livres et DVD.

Trainer Les Mills, Reebok, Polar et Airex BeBalanced pendant de nombreuses années, ainsi qu'instructeur de fitness et entraîneur

personnel. Elle a obtenu des qualifications en posturologie (*Bricot, Mézières*), en Pilates (*Polestar, Balanced Body, Fletcher, Hermann, Locher*), en méthode fonctionnelle, en entraînement avec des kettlebells (*Londres, IKFF*) et en Gyrotonic, en se rendant aux États-Unis tous les deux ans pour consolider ses compétences..

Tout au long de ses 30 années d'expérience, son objectif a toujours été de faire en sorte que les gens se sentent bien, avec leur corps et leur esprit ensemble, inséparables, tels qu'ils sont vraiment. Sa devise est la suivante : «Tirez le meilleur parti de votre entraînement».

Durée : 2 jours /14h

Horaires :9h-17h

Lieu : Fitspro Versoix

Tarif 1 jour : CHF 290.- / Diplômés PILATES TEACHERS FITSPRO CHF 230.-

Tarifs 2 jours : CHF 550.- / Diplômés PILATES TEACHERS FITSPRO CHF 420.-

Attention, effectif limité sur cette formation ! n'attendez pas pour réserver votre place : isabelle Gall - info@fitspro.com

## DATES

- 23-24 SEPTEMBRE 2023  
WORKSHOP ESTER ALBINI FREE MYOFASCIAL TRAINING
- 14 OCTOBRE 2023  
WORKSHOP PILATES MINDFULLNESS
- 2-3 & 9-10 DECEMBRE 2023  
FORMATION REFORMER POUR PERSONAL TRAINER