

Formation FASCIA & Pilates Matwork

Devenez FASCIA PILATES MATWORK TRAINER !

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

Devenez FASCIA PILATES MATWORK 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 bonne connaissance du répertoire Matwork, 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 34 exercices du répertoire original de Contrology en profondeur.

Prérequis

Avoir une bonne connaissance du répertoire Pilates Matwork et avoir étudié les supports en ligne avant de démarrer la formation de 3 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 ! »

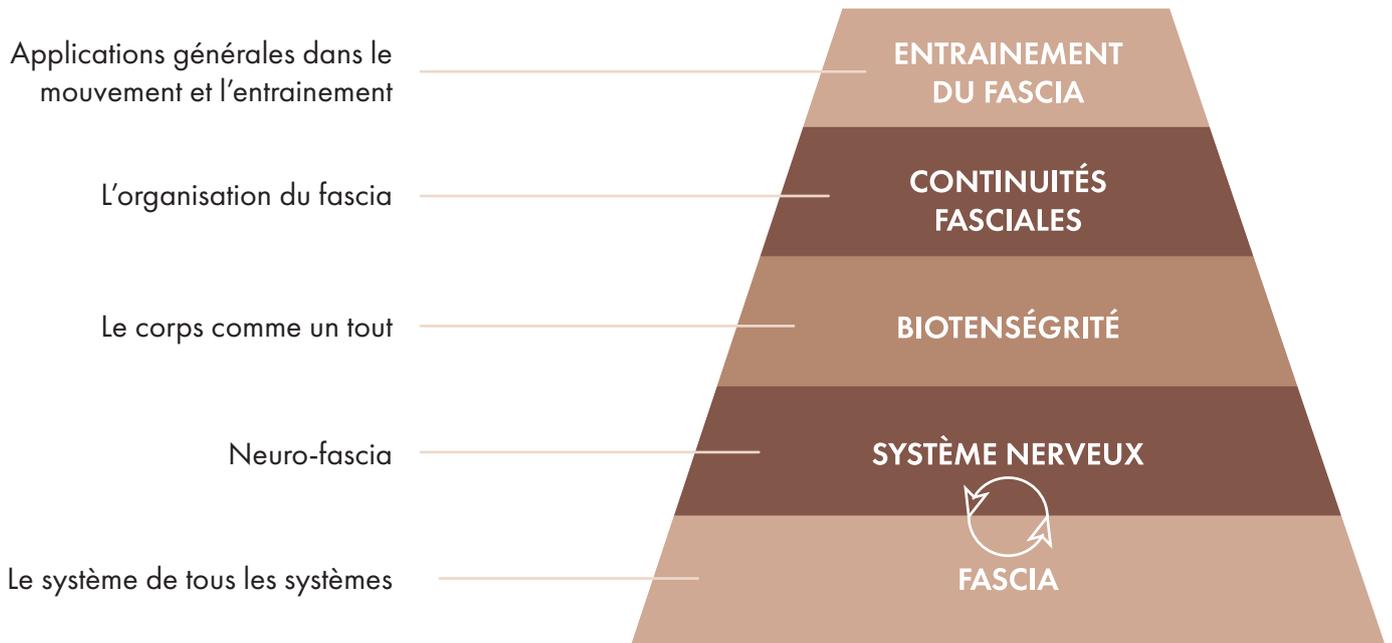


Que disent nos apprenants ?

« 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 ! »

Structure de formation

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'autogénération)

Le programme

Étape 1

E-Learning

- Étude du workbook Vidéos tutorielles

7 Heures

Étape 2

3 jours présentiels

- 3 journées pour aborder les aspects théoriques & pratiques

21 Heures

APPROCHE

Revue des 34 exercices du répertoire original de Pilates Matwork Contrology en profondeur, avec l'approche fasciale et tenant compte du nouveau paradigme de la biotenségrité. 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 de base en Pilates et avoir suivi la formation FASCIA & Training (2 jours)

PRATIQUE + NOMBREUX ATELIERS :

- ✓ Évoluer vers une approche fasciale avec les 34 exercices Pilates Matwork et leurs options, pratique et ateliers
- ✓ Communiquer avec le fascia – le rôle du coach dans l'enseignement (verbal, non-verbal, toucher)
- ✓ La biotenségrité : applications pratiques dans les 34 exercices
- ✓ Les continuités fasciales : étude détaillée des continuités dans les 34 exercices
- ✓ Apprendre à intégrer les 5 piliers de l'entraînement du fascia pour préparer et modifier les exercices originaux

CERTIFICAT

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



Informations & modalités

Tarifs / Session

CHF/EUR 900.-

• **6-7-8 Septembre 2024**

Les +

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

Autres modules de formation

• **FORMATION FASCIA & Pilates Reformer**

Une formation pour tous les coachs Pilates qui veulent évoluer vers une approche fasciale approfondie avec les 54 exercices du répertoire Pilates Reformer.

Modalités



Inscription en ligne

Attention : nombre de places limité par session !

Ouverture des accès e-learning : à réception du paiement

Rendez-vous pédagogique

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

www.fitspro.com