

Formation FASCIA & Training.

Devenez FASCIA trainer !

Actualisez vos connaissances et ajoutez une dimension fasciale à vos coachings

Devenez FASCIA Trainer.

Cette formation va au-delà d'un concept ou d'une méthode, c'est une vision moderne et des principes applicables à toute modalité d'entraînement.

Le fascia a longtemps été mis de côté en anatomie et dans l'entraînement. Son rôle a été mis en lumière par la science il y a quelques années seulement.

Le système fascial s'entraîne, au même titre que les systèmes musculaire, nerveux et cardio-vasculaire.

La connaissance du système fascial et de son rôle primordial en tant que « système de tous les systèmes » vous permettra d'optimiser vos coachings et vos interventions, en ajoutant une dimension holistique et intégrée à tout ce que vous faites déjà.

Apportez une dimension fasciale à l'entraînement grâce aux 5 piliers de l'entraînement du fascia ! Comprenez l'interaction permanente entre le système nerveux et le système fascial !

Ouvrez-vous à une nouvelle vision de l'anatomie humaine avec le concept de biotenségrité et comprenez comment

le fascia s'organise dans le mouvement ! Tout ceci vous permettra d'être plus efficace dans les entraînements, d'améliorer les performances et la capacité de résilience de vos clients, athlètes ou patients.

Cette formation est accessible mais exigeante. Riche et complète, elle propose des outils applicables directement dans toute modalité d'entraînement ainsi que dans la thérapie manuelle.

La formation FASCIA & training proposée par REGULA CALLONI ET NICOLE PFISTER, CO-FONDATRICES DE FASCIA BY n'est pas une nouvelle méthode. Elle vous permet d'amener une nouvelle dimension à tout ce que vous faites déjà !

Comptant parmi les plus grandes expertes de l'approche fasciale dans le mouvement, Regula et Nicole font l'unanimité auprès de leurs apprenants et vous offrent une formation unique en francophonie.

Cible

Cette formation est destinée aux coachs sportifs, spécialistes du mouvement, fitness trainers, physiothérapeutes, préparateurs physiques. Elle s'adresse également à toutes celles et tous ceux qui souhaitent être éclairé-e-s sur les implications du fascia dans leur pratique, son impact sur la santé globale, les performances sportives et la prévention des blessures (thérapeutes manuels, coachs mental etc.) .

Prérequis

Aucun – formation ouverte à tout un chacun (attestation de suivi)

ATTENTION : Pour obtenir le certificat « FASCIA TRAINER », vous devez justifier d'expérience dans le coaching ou l'enseignement sportif / de mouvement et remplir préalablement le questionnaire en ligne sur avec un taux de réussite de 100%. Vos documents doivent être envoyés à FITSPRO avant la formation afin d'être validés.

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 ! »

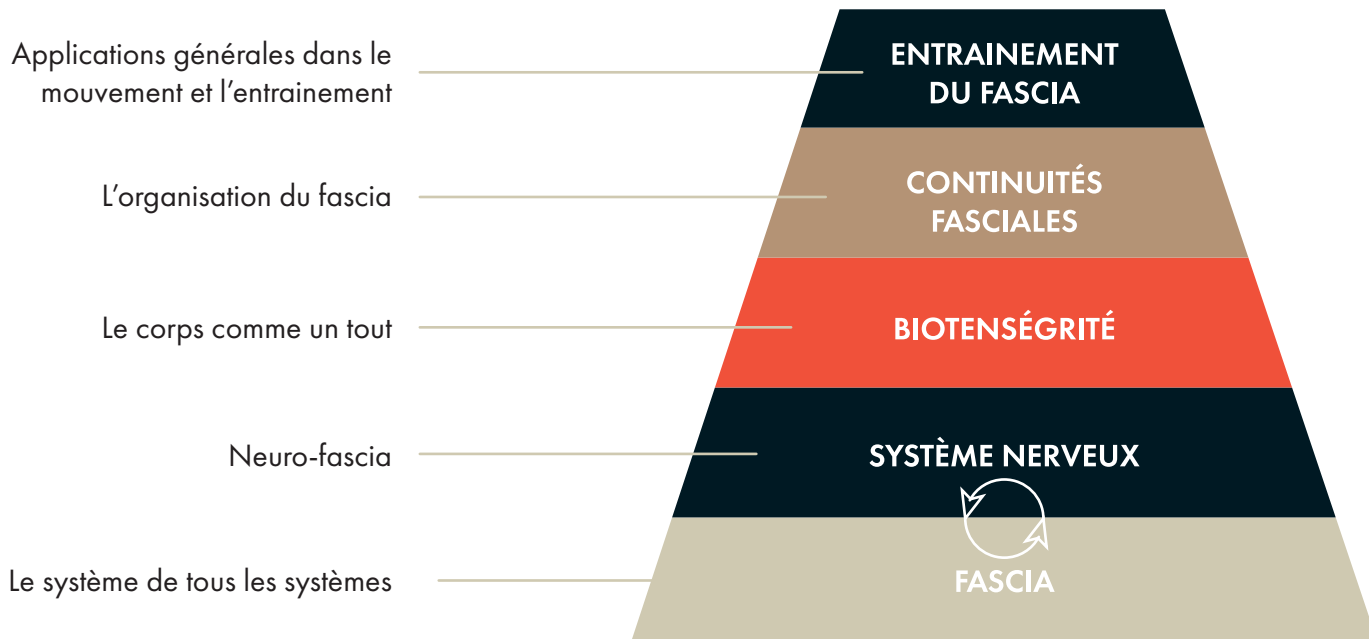


Que disent nos apprenants ?

« 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'autoguérison)

Le programme

Étape 1

E-Learning

- Étude du workbook Vidéos tutorielles

7 Heures

Étape 2

2 jours présentiels

- 2 journées pour aborder les aspects théoriques & pratiques

14 Heures

THÉORIE

- Le fascia
- Le système nerveux
- La biotenségrité
- Les continuités fasciales
- Les 5 piliers de l'entraînement du fascia

PRATIQUE

- ✓ Comprendre pourquoi il est important de considérer le fascia dans l'entraînement et la thérapie
- ✓ Expérimenter l'interaction entre le fascia et le système nerveux
- ✓ Apprendre comment communiquer avec le fascia – le rôle du coach / thérapeute
- ✓ Comprendre comment le paradigme de la biotenségrité ouvre de nouvelles perspectives tant dans l'entraînement que dans la thérapie
- ✓ Mettre en pratique les 4 principes FASCIA_by d'entraînement informé par la biotenségrité
- ✓ Connaître les différentes continuités fasciales pertinentes dans le mouvement
- ✓ Expérimenter les 3 principes FASCIA_by des continuités fasciales
- ✓ Ressentir la transmission de force par les continuités fasciales (Anatomy Trains®, couches du bassin de Stecco, continuités brachiales de Stecco, Wilke) dans le mouvement
- ✓ Connaître les 5 piliers FASCIA_by de l'entraînement du fascia
- ✓ Apprendre à utiliser les piliers de l'entraînement du fascia dans votre modalité sportive / thérapeutique
- ✓ Apprendre à utiliser efficacement les outils d'auto-massage type BLACKROLL®

OBJECTIFS

- ✓ Comprendre l'importance des nouvelles recherches sur le fascia et leur influence
- ✓ Comprendre les 5 chapitres de la pyramide FASCIA_by Regula Calloni & Nicole Pfister
- ✓ Savoir intégrer le fascia dans l'entraînement

CERTIFICAT

- ✓ Attestation de suivi délivrée à tous
- ✓ Certificat FASCIA Trainer (conditions voir Prérequis)

Informations & modalités

Tarifs / Session

CHF/EUR 590.-

Les +

- 3-4 Mai 2024
- 24-25 janvier 2025
- 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.

• 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