



#ATELIERMOVELAB

ESTER ALBINI

ANA OUTSUBO

13 & 14 SEPTEMBRE 2025

VERSOIX (GENEVE)

DES BASES NEUROMOTRICES À LA
LONGÉVITÉ ACTIVE

#COMPRENDRE #ADAPTER #PERFORMER
À TOUT ÂGE.

Deux jours d'exploration du mouvement fonctionnel et intelligent, guidés par **Ester Albini** et **Ana Outsubo**, expertes internationales du mouvement, de la performance fonctionnelle et de l'adaptation corporelle à travers les âges. Un laboratoire d'idées et de pratiques autour de l'efficacité du geste, des systèmes intégrés (nerveux, musculaire, fascial) et de l'adaptation corporelle à toutes les phases de vie notamment à la ménopause.



BOUGER POUR LA VIE



Pour les coachs, thérapeutes du mouvement, enseignants en activité physique ou toute personne souhaitant accompagner le corps de manière intelligente, durable et adaptée aux différentes phases de vie.

Pour vous, coachs, cela signifie :

- Savoir adapter vos entraînements aux évolutions du corps avec l'âge
- Comprendre les effets du ralentissement métabolique, de la perte de masse musculaire ou osseuse
- Être capable de répondre aux besoins spécifiques de cette clientèle, de plus en plus nombreuse, et de vous démarquer dans un marché en mutation
- Construire une offre durable, fondée sur la connaissance du corps, la prévention et la performance adaptée



CET ATELIER VOUS DONNE LES CLÉS POUR ÉVOLUER AVEC VOS CLIENT·E·S, RESTER PERTINENT·E DANS VOTRE MÉTIER, ET ACCOMPAGNER LE MOUVEMENT À CHAQUE ÂGE DE LA VIE.

SAMEDI 13 SEPTEMBRE

Resilient Aging – Vieillesse Actif & fascia (Ester Albini)

9h30 – 12h30

- Les bases scientifiques du vieillissement résilient
- Ce dont le corps a réellement besoin pour rester actif
- Pratique intégrée : stimulations variées, mouvement tridimensionnel, adaptation fonctionnelle

Mindless Mobility – Libère ton Mouvement (Ester Albini)

14h00 – 17h00

- Pourquoi la mobilité est une compétence qui s'entraîne
 - Techniques myofasciales et neuroplastiques
 - Mobilité sous charge et en dynamique
 - Pratique pour tous niveaux : bien-être et performance
-

DIMANCHE 14 SEPTEMBRE

Fascially Driven – Science du Mouvement Intégré (Ester Albini)

9h30 – 12h30

- Charge et adaptation : comment le tissu conjonctif réagit
- Force musculaire vs force fasciale
- Protocoles pour stimuler les tendons, fascias, chaînes myofasciales
- Progressions/régressions pour adapter l'entraînement

Ménopause & Mouvement (Ana Outsubo)

14h00 – 17h00

Théorie

- Montagnes russes hormonales : comprendre les fluctuations des œstrogènes et de la progestérone
- Hormonothérapie : ce que dit vraiment la science – état des lieux basé sur les recherches actuelles
- Fascias et raideur : pourquoi mon corps devient-il plus rigide ? Signes et symptômes
- Quels exercices sont vraiment efficaces ? et sont-ils les mêmes qu'à 30 ans ?
- À quoi ressemble une semaine idéale d'entraînement à cette période de vie ?
- Recommandations issues des dernières recherches scientifiques

Pratique (réalisée avec l'outil PROPEX - CF bio d'Ana)

- Stratégies pour réduire la graisse viscérale
- Maintenir l'élasticité fasciale
- Renforcement musculaire et santé osseuse

Q&A interactif & Clôture & synthèse



ESTER ALBINI

Spécialiste du mouvement intégré, fascia & performance fonctionnelle

Formatrice internationale, Ester est connue pour sa capacité à relier les dernières avancées scientifiques sur le fascia, le système nerveux et la biomécanique avec une pédagogie accessible et puissante. Elle développe des programmes d'entraînement basés sur l'adaptabilité, la performance durable et le respect de la physiologie. Elle enseigne notamment au sein de l'International School of Fascial Training et intervient dans de nombreux congrès et formations en Europe.

ANA OUTSUBO

Kinésithérapeute, éducatrice en mouvement & experte en santé hormonale féminine

Installée au Brésil, Ana est spécialisée dans l'accompagnement des femmes à travers les différentes phases hormonales de la vie, avec un focus particulier sur la ménopause et le vieillissement actif. Son approche combine recherche scientifique, conscience corporelle et stratégies d'entraînement spécifiques pour préserver la vitalité, la mobilité et la santé globale. Elle intervient régulièrement à l'international sur les thématiques du mouvement et de la santé féminine.



Propex : un outil créé par **Ana Outsubo** ; un mini disque double face conçu pour offrir différentes expériences sensorielles et améliorer votre perception haptique. Sa taille est spécialement pensée pour permettre des mouvements de cisaillement dans les zones membraneuses et les endroits étroits du corps. Ses deux textures distinctes procurent différentes sensations sensorielles. **Cet outil sera utilisé dans le workshop animé par Ana Outsubo.**

INSCRIPTION & TARIFS

LIEU : FITSPRO, 243 ROUTE DES FAYARDS - 1290 VERSOIX (SUISSE)

EARLY BIRD – JUSQU'AU 30 JUILLET 2025

DÈS LE 01.08.25

1 JOUR

200 CHF

250 CHF

2 JOURS

400 CHF

450 CHF

INSCRIPTION EN LIGNE : WWW.FITSPRO.COM/ECOLE DU MOUVEMENT



#MOVELAB

REJOINS NOUS