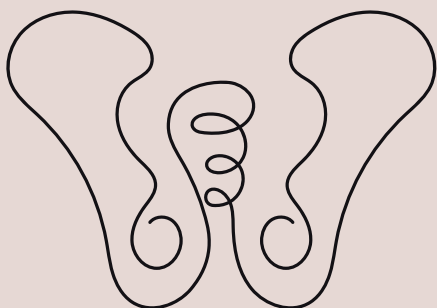




Formation proposée par Ana Outsubo (Brésil)

Kinésithérapeute et éducatrice en mouvement, Ana est une spécialiste reconnue du plancher pelvien, des fascias et de la santé hormonale féminine. Installée au Brésil, elle accompagne les femmes dans toutes les étapes de leur vie, en particulier la ménopause et le vieillissement actif.



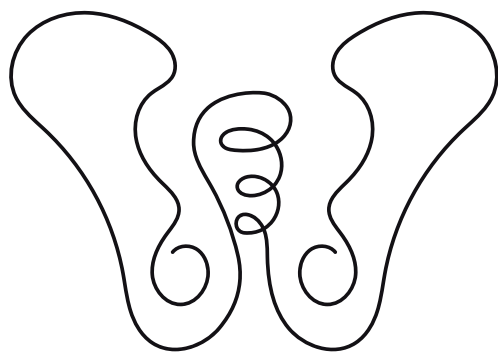
« Redécouvrez le centre de votre vitalité : comprendre, prévenir et renforcer le plancher pelvien grâce à la science du mouvement. »

Pour qui ?

Cette formation est destinée aux professionnels du mouvement et de la santé souhaitant approfondir leurs compétences autour du plancher pelvien :

- Coachs sportifs
- Préparateurs physiques
- Instructeurs Pilates
- Thérapeutes par le mouvement

Le plancher pelvien joue un rôle central dans la santé, le mouvement et le bien-être global. Pourtant, il reste encore trop souvent méconnu ou abordé de manière fragmentée. Cette formation propose une exploration approfondie et moderne du plancher pelvien à travers le prisme des fascias, en s'appuyant sur les travaux de Tom Myers, Carla Stecco et les recherches scientifiques récentes.



Programme des 2 jours - 9H/17H (interprétation en français simultanée)

- Comprendre le fascia : Son rôle, son impact sur le mouvement et la santé.
- Les visions traditionnelles du plancher pelvien et leurs limites.
- Fascia et plancher pelvien : liens, interactions et conséquences fonctionnelles.
- Les lignes myofasciales de Tom Myers et leur influence sur la posture.
- Les apports de Carla Stecco et le rôle de ses "slings" dans la stabilité pelvienne.
- La ligne antérieure profonde et les six diaphragmes : impact sur le plancher pelvien.
- Grossesse, post-partum et ménopause : influence hormonale sur le plancher pelvien.
- Incontinence urinaire : prévention et prise en charge par le mouvement.
- Prolapsus des organes : une approche par la biotenségrité.
- Lecture corporelle appliquée au plancher pelvien : introduction pratique.
- Les muscles clés, les connexions fasciales et les structures osseuses majeures.
- Les cicatrices : leur influence sur la mobilité et la fonction pelvienne.
- Lien entre santé mentale et plancher pelvien.
- Mise à jour scientifique : où en est la recherche aujourd'hui ?

Mise en pratique

Séquences et outils concrets pour :

- Prévenir le prolapsus d'organes.
- Soulager les douleurs sexuelles liées au plancher pelvien.
- Accompagner l'incontinence urinaire.
- Maintenir un plancher pelvien en bonne santé au quotidien.

Supports pédagogiques inclus

- Un e-book exclusif : Un plancher pelvien en santé.
- Un guide pratique pour la régulation vagale.
- Des cartes mentales reprenant les contenus clés de la formation.
- Un formulaire d'évaluation pour suivre vos évolutions et celles de vos clients.

INSCRIPTION & TARIFS

EARLY BIRD – JUSQU'AU 28 FEVRIER 2026
CHF 590.-
DÈS LE 01.03.2026
CHF 650.-

WWW.FITSPRO.COM  **INFO@FITSPRO.COM**

