

27-28 FEVRIER & 01 MARS 2026 - Versoix (Genève)

Formation proposée par Ester Albini (Italie)

Ester Albini est une référence européenne dans le domaine du mouvement fonctionnel, du Pilates et du travail myofascial. Créatrice de la méthode F.R.E.E Fascial Real Emotion®, elle allie rigueur scientifique et pédagogie accessible pour offrir une approche du mouvement à la fois technique, sensible et profondément humaine.

Formée auprès des plus grands experts internationaux, dont Anatomy Trains, elle intervient dans de nombreux congrès et centres de formation en Europe. Sa spécialité ? Relier les systèmes nerveux, musculaire et fascial pour développer une qualité de mouvement durable, performante et consciente.

Ses formations s'adressent aux professionnels qui souhaitent affiner leur regard, enrichir leur pratique et accompagner leurs clients avec plus de précision, de fluidité et d'intelligence corporelle.

Ester Albini revient chez FitsPro avec son programme phare : F.R.E.E – Fascial Real Emotion®. Une immersion dans l'intelligence neuro-myofasciale du mouvement.

Pour qui ?

Formation recommandée aux professionnels ou coachs ayant déjà exploré le fascia, le Pilates ou l'entraînement fonctionnel, et souhaitant intégrer une dimension neuromotrice avancée à leur pratique.

F.R.E.E – Fascial Real Emotion®, c'est bien plus qu'un travail sur le fascia : c'est une approche globale et structurée du mouvement, qui intègre les systèmes fascial, musculaire et nerveux pour une lecture fine, précise et évolutive du corps en action.

Programme des 3 jours - 9H/17H

Niveau 1 – Les fondations (Jours 1 et 2)

- Comprendre les lignes myofasciales (carte de lecture du mouvement selon Myers)
- Appliquer les 5 stratégies fondamentales : Feel it – Mobility – Stretch – Energy – Release
- Structurer des séances progressives, ciblées et adaptables
- Mobiliser le fascia de manière fonctionnelle et durable
- Intégrer des outils concrets et transférables en cours, coaching ou pratique thérapeutique

Niveau 2 – Approfondissement & neuromyofascial (jour 3)

- Approche avancée des lignes : spirale, profonde, bras
- Développement de la perception, du geste intelligent et de la respiration fonctionnelle
- Pédagogie claire et ciblée : Find it – Feel it – Use it
- Travail spécifique sur la force élastique, la récupération et la stabilité dynamique

Supports pédagogiques inclus

- Un Manuel PDF
- contenu pré cours en E-learning pour vous aider à maîtriser les bases avant la formation et pour aller plus loin dès le jour 1.

Inscriptions ouvertes – nombre de places limité

INSCRIPTION & TARIFS

EARLY BIRD – JUSQU'AU 6 JANVIER 2026
CHF 870.-
DÈS LE 07 JANVIER 2026
CHF 930.-

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