



Nouvelle formation sur le toucher, qui relie le toucher relationnel, le toucher directionnel et le stretching accompagné !

Le toucher améliore considérablement la qualité et l'efficacité des accompagnements, que ce soit dans l'enseignement du mouvement, le coaching sportif ou la thérapie. Lorsqu'ils sont pratiqués avec conscience, intention et confiance, le toucher et le stretching accompagné favorisent des résultats holistiques et durables.

Regula et Nicole ont conçu cette formation inédite en francophonie, nourrie par leurs nombreuses années d'expérience dans l'accompagnement et la formation, ainsi que par leurs parcours spécialisés. Durant trois jours, elles transmettent **l'art du toucher relationnel, du toucher directionnel et du stretching accompagné.**

Le toucher relationnel instaure un climat de confiance et soutient la régulation du système nerveux. **Le toucher directionnel** développe la conscience corporelle, la proprioception et optimise l'efficacité du mouvement. **Le stretching accompagné** soutient quant à lui la remodelisation du tissu fascial, favorisant la régénération et l'amélioration des performances sportives.

Grâce aux connaissances préalables sur le neurofascia (**pré-requis : FASCIA & Training**), les enseignant-es, coachs et thérapeutes développent à la fois leur savoir-être et leur savoir-faire à travers une formation principalement pratique.

Observer, s'ancrer, toucher avec intention, gagner en confiance et en compétences : autant d'éléments qui permettent d'intégrer le toucher dans différents contextes (coaching privé, thérapie, petits groupes) et sur divers supports (table, tapis, chaise ou autre), en continuité avec l'expertise existante.

L'objectif est de développer une réelle flexibilité dans la pratique, afin d'adapter les interventions à l'environnement et aux besoins individuels, en s'appuyant sur le ressenti et l'intuition.

FASCIA Touch & Stretch va au-delà d'une méthode ou d'un concept. Il s'agit d'un art subtil qui repose principalement sur le savoir-être du professionnel. La formation repose sur le nouveau paradigme informé par le neuro-fascia et la biotenségrité. Les outils et compétences acquises sont transférables à toutes les modalités de mouvement, d'entraînement et de thérapie.

OBJECTIFS

- Développer une utilisation professionnelle du toucher pour renforcer la qualité et l'efficacité de l'accompagnement dans le coaching sportif, l'enseignement du mouvement et la thérapie
- Apprendre à utiliser le toucher dans différents contextes (coaching privés, thérapie, petits groupes) et sur différents supports (table, tapis, chaise ou autre), en cohérence avec son expertise existante
- Développer savoir-être et savoir-faire à travers une formation principalement pratique : observer, s'ancrer, toucher avec intention, acquérir confiance et compétences
- Savoir différencier le toucher relationnel du toucher directionnel et savoir utiliser l'un ou l'autre de manière judicieuse en fonction du contexte
- Intégrer les principes du stretching accompagné pour soutenir la remodelisation du tissu fascial



Pour qui ?

Une formation inclusive qui s'adresse tant aux professionnels du mouvement, de l'activité physique, de la préparation physique, de la promotion de la santé ainsi que de la thérapie manuelle



Pré-requis : formation FASCIA & Training (2 jours), pour avoir la base théorique (le fascia, le système nerveux, la biotenségrité, les continuités fasciales, l'entraînement du fascia)

Programme des 3 jours - 9H/12H30 & 13H30/17H (en présentiel à Versoix)

La formation se déroule sur deux jours consécutifs (vendredi et samedi), puis se poursuit par une journée complémentaire le vendredi du mois suivant, pour permettre d'intégrer et d'approfondir les outils acquis.

- Introduction au toucher : bases théoriques et mise en lien avec les connaissances préalables
- Différencier le toucher relationnel, le toucher directionnel et le stretching accompagné, et travailler avec intention
- Ateliers d'auto-régulation et développement des compétences du coach
- Apprentissage et pratique d'une 40aine de moves: observer, ressentir, pratiquer
- **Ateliers d'observation et de pratique pour un toucher intentionnel**

Supports pédagogiques inclus

- Un workbook
- Un accès à l'espace Elearning



CERTIFICAT PRATICIEN FASCIA TOUCH & STRETCH

- Obtention du certificat sous condition de remplir les pré-requis et d'avoir suivi 100% de la formation



Session 1

6-7 NOVEMBRE 2026 & 4 DÉCEMBRE 2026

Session 2

5-6 MARS 2027 & 9 AVRIL 2027

INSCRIPTION & TARIFS

EARLY BIRD (PLUS DE 60 JOURS DE LA FORMATION)
CHF 1'020.-
A MOINS DE 60 JOURS
CHF 1'140.-

WWW.FITSPRO.COM



INFO@FITSPRO.COM