



## FORMATIONS FASCIA

Le fascia est aujourd’hui reconnu comme un système clé du corps, véritable réseau sensoriel qui relie et soutient toutes nos structures. Comprendre et entraîner ce « tissu des tissus » ouvre un nouveau paradigme pour le mouvement, la santé et la thérapie.

- À FITSPRO « École du Mouvement », nos formations Fascia sont animées par une équipe de spécialistes internationaux : FASCIA\_by – Regula Calloni & Nicole Pfister. Elles apportent leur vision et leurs compétences spécifiques, offrant une approche riche et interdisciplinaire.
- Ces formations allient recherche scientifique, pratique incarnée et pédagogie appliquée, pour enrichir la vision et les compétences des professionnels du mouvement, du sport, de la santé et de l’accompagnement.



### FORMATIONS FASCIA\_BY Regula Calloni & Nicole Pfister

**1 PROGRAMME, 5 FORMATIONS OUVERTES AU MONDE DU SPORT ET DE L'ENTRAÎNEMENT**  
pour accompagner nos étudiants dans l'univers du fascia et dans différentes directions.

- **Formation FASCIA & Training** (prérequis à toutes les formations)
  - Formation FASCIA & Science Appliquée (formation continue postgrade)
  - Formation FASCIA Touch & Stretch (nouveauté)
  - Formation FASCIA & Pilates Matwork
  - Formation FASCIA & Pilates Reformer

#### Leur mission

*“Transmettre aux professionnels du mouvement, de l’activité physique, de la santé et de la thérapie manuelle, une vision commune, une information unifiée, ainsi que des ressources concrètes, cohérentes et directement applicables dans tout type de modalité. Nous souhaitons encourager une approche interdisciplinaire et intégrative, au service d’une santé durable et d’un mieux-être global.”*

**Regula & Nicole**

## FASCIA & Training 2 JOURS - 14 HEURES

### LA BASE DES FORMATIONS FASCIA !

#### PRÉREQUIS OBLIGATOIRE AUX AUTRES FORMATIONS FASCIA\_BY



#### Avec certification FASCIA TRAINER

Une formation certifiante unique en francophonie, proposée par Fascia\_by (Nicole Pfister & Regula Calloni). Elle intègre les avancées du neuro-fascia et de la biotenségrité pour offrir une vision moderne et globale du corps.

Public : professionnels du mouvement, du sport, de la préparation physique, de la santé et de la thérapie manuelle, ainsi que passionnés du corps et du mouvement.

#### Objectifs :

- Comprendre le rôle du fascia dans le mouvement, la thérapie et la performance.
- Explorer l'interaction entre fascia et système nerveux.
- Découvrir la biotenségrité, nouvelle biomécanique, et ses implications pratiques.
- Identifier et intégrer les continuités fasciales dans le mouvement.
- Appliquer les 5 piliers fascia\_by de l'entraînement du fascia.

#### Contenu :

- Le fascia : anatomie, histologie et propriétés du fascia.
- Le système nerveux : les récepteurs sensoriels et la communication fascia-système nerveux.
- Principes de tenségrité et biotenségrité.
- Exercices pratiques : les continuités fasciales, entraînement spécifique du fascia et pourquoi l'entraîner, automassages (Blackroll®, TMX...).

#### Prérequis :

- Visionnage du reportage Arte sur le fascia.
- Validation d'un QCM en ligne en amont de la formation (basé sur le reportage Arte).
- Lecture de Anatomy Trains (Tom Myers).
- Lecture de Le Fascia (David Lesondak).

#### Documents :

Workbook (50 pages), présentation Powerpoint, liste de références.

#### SE CERTIFIER

#### QUIZ D'ÉVALUATION ONLINE

+ Contrôle des acquis durant la formation

- QUIZ à réaliser en amont de la formation
- Certificat FASCIA TRAINER

#### ENVIE D'APPROFONDIR L'UNIVERS DU FASCIA ?

#### + Module FASCIA Touch & Stretch

- 3 jours - 21 heures

#### + Formation FASCIA & Pilates Matwork

- 3 jours - 21 heures

#### + Formation FASCIA & Pilates Reformer

- 4 jours - 28 heures

#### + Formation continue FASCIA & Science appliquée

- 1 jour - 7 heures

## FASCIA & Pilates Matwork 3 JOURS - 21 HEURES

### CIBLE

#### Avec certification FASCIA PILATES MATWORK TRAINER

Pour tous les enseignants de la méthode Pilates, au titre d'une certification Pilates Matwork, et souhaitant faire évoluer leur enseignement vers une approche qui prend en compte les dernières recherches sur le fascia. Cette formation analyse en profondeur les 34 exercices du répertoire original.

### PRÉREQUIS

- Justifier d'une formation de base en Pilates Matwork.
- Avoir suivi la formation FASCIA & Training et étudié les supports en ligne avant de démarrer la formation.

### MODULE PRATIQUE

3 jours - 21 heures



Revue en profondeur des 34 exercices du répertoire original de Pilates Matwork Contrology, avec l'approche fasciale et en tenant compte du nouveau paradigme de la biotenségrité. Nicole et Regula vous aiguilleront de manière personnalisée dans cette approche afin que vous puissiez affiner vos ressentis corporels sur votre propre corps, puis les enseigner.

#### Objectifs :

- Évoluer vers une approche fasciale avec les 34 exercices Pilates Matwork et leurs options, pratique et ateliers.
- Communiquer avec le fascia – le rôle du coach dans l'enseignement (verbal, non verbal, toucher).
- La biotenségrité : applications pratiques dans les 34 exercices.
- Les continuités fasciales : étude détaillée des continuités dans les 34 exercices.
- Apprendre à intégrer les 5 piliers de l'entraînement du fascia pour préparer et modifier les exercices originaux.

#### Documents :

Workbook, présentation Powerpoint, liste de références.



- Certificat FASCIA PILATES MATWORK TRAINER



#### + Module FASCIA Touch & Stretch

- 3 jours - 21 heures

#### + Formation FASCIA & Pilates Reformer

- 4 jours - 28 heures

#### + Formation continue FASCIA & Science Appliquée

- 1 jour - 7 heures

#### + Webinaires en Replay

- 5 replays disponibles à partir de CHF 65.-

### ENVIE DE POURSUIVRE ?

## FASCIA & Pilates Reformer 4 JOURS - 28 HEURES

### CIBLE

#### Avec certification FASCIA PILATES REFORMER TRAINER

Pour tous les enseignants de la méthode Pilates, au titre d'une certification Pilates Reformer, et souhaitant faire évoluer leur enseignement vers une approche qui prend en compte les dernières recherches sur le fascia. Cette formation analyse en profondeur les 54 exercices du répertoire original.

### PRÉREQUIS

- Justifier d'une bonne connaissance du répertoire Pilates Reformer.
- Avoir suivi la formation FASCIA & Training et étudié les supports en ligne avant de démarrer la formation.

### MODULE PRATIQUE

4 jours - 28 heures



Revue en profondeur des 54 exercices du répertoire original de Pilates Reformer. Nicole et Regula vous aiguilleront de manière personnalisée dans cette approche afin que vous puissiez affiner vos ressentis corporels sur votre propre corps, puis les enseigner.

#### Objectifs :

#### JOURS 1-2

- Évoluer vers une approche fasciale avec les exercices du répertoire Pilates Reformer basique et intermédiaire, pratique et ateliers.
- Communiquer avec le fascia par le langage spécifique et le toucher.
- La biotensérité en pratique.
- Les continuités fasciales décortiquées dans chaque exercice.

#### JOURS 3-4 (6 mois plus tard)

- Évoluer vers une approche fasciale avec les exercices du répertoire Pilates Reformer avancé, pratique et ateliers.
- Communiquer avec le fascia par le langage spécifique et le toucher.
- Apprendre à inclure les 5 piliers de l'entraînement du fascia dans les coachings pour préparer et modifier les exercices de manière efficace.
- Programmer un cours personnel, conseils.

### SE CERTIFIER



Evaluation finale

+ 50 heures de stage pratique exigé

- Certificat FASCIA PILATES REFORMER TRAINER



#### + Module FASCIA Touch & Stretch

- 3 jours - 21 heures

#### + Formation FASCIA & Pilates Matwork

- 3 jours - 21 heures

#### + Formation continue FASCIA & Science Appliquée

- 1 jour - 7 heures

#### + Webinaires en Replay

- 5 replays disponibles à partir de CHF 65.-

### ENVIE DE POURSUIVRE ?

## FASCIA Touch & Stretch 3 JOURS - 21 HEURES

### CIBLE

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

Destinée aux :

- Professionnels du mouvement et de l'activité physique
- Coachs sportifs et préparateurs physiques
- Enseignants du mouvement
- Thérapeutes manuels

### PRÉREQUIS

#### MODULE PRATIQUE

3 jours - 21 heures

#### Attention effectif limité !

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.



### SE CERTIFIER

- Certificat Praticien Fascia Touch & Stretch



- + Formation FASCIA & Pilates Matwork
  - 3 jours - 21 heures
- + Formation FASCIA & Pilates Reformer
  - 4 jours - 28 heures
- + Formation continue FASCIA & Science Appliquée
  - 1 jour - 7 heures
- + Webinaires en Replay
  - 5 replays disponibles à partir de CHF 65.-

### ENVIE DE POURSUIVRE ?

## FASCIA & Science Appliquée 1 JOUR - 7 HEURES

### CIBLE

Cette formation continue s'adresse aux :

- Professionnels du mouvement, de l'activité physique, de la préparation physique, de la promotion de la santé, de la thérapie manuelle
- Professionnels de la santé, de la prévention et des soins
- Personnes passionnées par le corps et le mouvement

### PRÉREQUIS

Avoir suivi la formation FASCIA & Training

### MODULE PRATIQUE

1 jour - 7 heures



Suite à la formation FASCIA & Training, approfondissez vos connaissances durant la journée FASCIA & Science Appliquée ! Ce cours crée un pont direct entre recherche et terrain, transformant la théorie en une pratique fluide et cohérente.

Depuis 2020, l'accélération des recherches sur le neurofascia révolutionne notre vision de l'anatomie. Ces découvertes valident et enrichissent notre expertise quotidienne. Il est aujourd'hui essentiel pour les professionnels du mouvement, coachs et thérapeutes d'adopter ensemble ce nouveau paradigme : celui d'une anatomie connectée et d'une vision réellement holistique de la santé.

#### Objectifs :

- Prendre connaissance de l'impact des dernières études publiées sur le neurofascia depuis 2020.
- Établir des liens entre ces études récentes et les différentes modalités de mouvement, sportives et thérapeutiques.
- Approfondir les 5 chapitres de la pyramide fascia\_by à travers des ateliers pratiques, des échanges interactifs et des explorations ciblées (fascia, système nerveux, biotenségrité, continuités fasciales, entraînement du fascia).
- Rester à la pointe des connaissances scientifiques et anatomiques pour accompagner vos clients et patients de manière holistique et durable.
- Renforcer les échanges et créer davantage de synergies entre les différentes professions œuvrant dans les domaines de la santé et du bien-être.

#### Déroulé :

- Après une introduction générale, l'accent est mis sur la pratique et l'expérimentation : une série d'ateliers interactifs permet à chaque participant d'explorer ces découvertes dans le corps et de repartir avec des outils concrets immédiatement applicables dans son activité professionnelle.

### CERTIFICAT

- Attestation de fin de formation



#### + Formation FASCIA & Pilates Matwork

- 3 jours - 21 heures

#### + Formation FASCIA & Pilates Reformer

- 4 jours - 28 heures

#### + Formation FASCIA Touch & Stretch

- 3 jours - 21 heures

#### + Webinaires en Replay

- 5 replays disponibles à partir de CHF 65.-

### ENVIE DE POURSUIVRE ?