

	E-LEARNING	PRÉSENTIEL	CARNET PRATIQUE	EXAMEN	DURÉE
BASES THÉORIQUES	40H				
MATWORK I		2 JOURS 14H			MOIS 1-2
MATWORK II		2 JOURS 14H	PRATIQUE 40H		MOIS 1-2
MATWORK III		3 JOURS 21H	+ REVISIONS PERS.	QCM 1H30	MOIS 3
PILATES PETIT MATERIEL		2 JOURS 14H		EPREUVE PRATIQUE	
EXAMEN		1 JOUR 7H			MOIS 4
CURSUS COMPLET >>> 250H	40H	10 JOURS 70H	140H		4 MOIS

UPGRADER SES SKILLS

MODULES PROPOSES PAR FASCIA-BY REGULA CALLONI ET NICOLE PFISTER

FASCIA & Training - 2 JOURS
FASCIA & Pilates Matwork - 3 JOURS

FASCIA TRAINER & FASCIA PILATES MATWORK TRAINER



MOIS 1-2

MOIS 2-3

MOIS 4

OPTION FASCIA

**ÉTAPE 1
BASES THÉORIQUES**



E-LEARNING

40 heures : vidéos et documents pédagogiques, évaluations intermédiaires par quiz

- ANATOMIE & PHYSIOLOGIE
- WEBINAIRE EN REPLAY
- VIDEOS DU REPERTOIRE PILATES
- DEVOIRS A RENDRE



**DEMARRAGE DES SUIVIS DE COURS :
CUMULER 40H AU TOTAL JUSQU'À
L'EXAMEN FINAL**

**ÉTAPE 2
PILATES MATWORK**



PRÉSENTIEL

10 jours | 70 heures

- MATWORK I – Week-end 1
- MATWORK II – Week-end 2
- MATWORK III – Week-end 3 (V-S-D)
- PETIT MATERIEL – Week-end 4
- +2 cours en privés avec votre formatrice inclus

- 1. Poser les fondations** : maîtriser les principes essentiels de la méthode Pilates et découvrir le rôle du fascia et de la biotenségrité dans le mouvement.
- 2. Explorer le répertoire** : intégrer progressivement l'ensemble des 34 mouvements classiques et savoir intégrer le petit matériel à son enseignement (balles, élastiques, cercles...)
- 3. Devenir enseignant** : affiner votre savoir-faire pédagogique, vos qualités de présence, de correction et d'adaptation pour guider différents publics.

**ÉTAPE 3
CERTIFICATION**



E-LEARNING

REVISIONS DE LA THEORIE en vue du QCM FINAL



PRÉSENTIEL

1 jour | 7 heures

- QCM
- EPREUVE PRATIQUE INDIVIDUELLE

Justifier et remise du carnet pédagogique de 40 heures



DIPLÔME PILATES MATWORK TEACHER

ÉTAPE 4 - Obtenez la double mention en suivant les 2 Modules FASCIA BY Regula CALLONI & Nicole PFISTER



E-LEARNING

7 heures : documents pédagogiques.



PRÉSENTIEL

FASCIA & Training 2 jours | 14 heures

- Approfondir les bases scientifiques du neurofascia et de la biotenségrité. Explorer les continuités fasciales
- Relier théorie et pratique à travers des ateliers interactifs
- Appliquer les 5 piliers fascia_by de l'entraînement du fascia.

• **Certificat** : Fascia Trainer

FASCIA & Pilates Matwork 3 jours | 21 heures

- Un approfondissement qui relie l'enseignement du Pilates à la science du neurofascia.
- Revisiter et perfectionner l'enseignement du répertoire classique Pilates.
- Entrer dans le vivant : comprendre et expérimenter la communication avec le fascia,
- Relier les continuités fasciales en pratique dans les 34 exercices du répertoire de Joseph Pilates.
- **Certificat** : Fascia Pilates Matwork Trainer



DEVENEZ INSTRUCTEUR PILATES MATWORK

Le Pilates n'est pas seulement une suite de 34 exercices.

C'est une manière d'accompagner le corps dans sa vitalité, sa fluidité et son équilibre. En intégrant la science du fascia, chaque mouvement devient une expérience profonde de transformation. Se former au Pilates, c'est apprendre à guider le corps — et la personne entière — vers plus de santé et de conscience.

OBJECTIFS

- Poser les fondations : maîtriser les principes essentiels de la méthode Pilates et découvrir le rôle du fascia et de la biotenségrité dans le mouvement.
- Explorer le répertoire : apprendre et enseigner les mouvements fondamentaux au sol, ainsi que les pré-Pilates et différents types d'échauffements.
- Évoluer vers la maîtrise : intégrer progressivement l'ensemble des 34 mouvements classiques, construire et enseigner un cours de mat avancé et savoir intégrer le petit matériel à son enseignement (balles, élastiques, cercles...)
- Devenir enseignant : affiner votre savoir-faire pédagogique, vos qualités de présence, de correction et d'adaptation pour guider différents publics.

POUR QUI ?

Pour tous les passionnés du Pilates justifiant une pratique personnelle solide et l'envie d'apprendre et de transmettre.

CONDITIONS D'ADMISSION & PRÉREQUIS

- Avoir 18 ans révolus
- Maîtriser la langue française (oral/écrit)
- Avoir un bon niveau de pratique du pilates
- Avoir complété le formulaire d'inscription aux modules choisis

LES PLUS

- Une formation unique qui va bien au-delà des 34 exercices.
- Une approche innovante, intégrant la science du fascia et l'expérience incarnée.
- Une formation guidée par des experts reconnus, au service de votre transformation et de celle de vos élèves.
- Une formation accréditée par QUALITOP, QUALICERT et SVBO.
- Une certification validée EREPS – EQF LEVEL 4.


TARIFS & ÉCHELONNEMENT SUR DEMANDE

Financement : CAF GENÈVE - COURS N° 3839

INS- CRIP- TIONS

RENDEZ-VOUS PÉDAGOGIQUE :

 info@fitspro.com

 +41 (0)22 775 05 80

 www.fitspro.com



WWW.FITSPRO.COM



 FITSPRO_EDUCATION