

L'École du Mouvement — où science, pédagogie et pratique se rencontrent.  
Nos formations vont au-delà de la technique pour proposer une approche holistique et incarnée du corps.

Ici, le mouvement devient un langage de transformation, un vecteur de santé et un art de vivre.



## Notre mission

Former une nouvelle génération de professionnels du mouvement capables de conjuguer science, art et conscience pour promouvoir la vitalité, la santé durable et l'épanouissement global.



## Nos piliers

- Science vivante : transmettre les avancées récentes de la recherche.
- Expérience incarnée : apprendre par le ressenti et la pratique.
- Transformation personnelle : développer confiance et identité pédagogique.
- Transmission authentique : enseigner avec justesse et inspiration.
- Approche holistique : relier corps, esprit et émotions dans une vision intégrative.



# FORMATIONS PILATES

## POURQUOI SE FORMER AU PILATES ?

Le Pilates, ce 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 y 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.

## POURQUOI CHOISIR FITSPRO ÉCOLE DU MOUVEMENT ?

- Une formation qui va bien au-delà des 34 exercices du répertoire Pilates.
- 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.

# STRUCTURE DES FORMATIONS



## PILATES MATWORK

## PILATES STUDIO

	<b>DIPLÔME PILATES MATWORK TEACHER</b> <b>10 JOURS - 250 HEURES</b>	<b>DIPLÔME PILATES REFORMER TEACHER</b> <b>10 JOURS - 270 HEURES</b>
<b>E-LEARNING</b>	<b>Bases théoriques E-LEARNING (40 heures)</b> ANATOMIE & PHYSIOLOGIE QUIZ & WORKBOOKS	<b>Bases théoriques E-LEARNING (40 heures)</b> ANATOMIE & PHYSIOLOGIE QUIZ & WORKBOOKS
	<b>MODULE PRATIQUE PRÉSENTIEL (110 heures)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>MATWORK I - 2 JOURS</li> <li>MATWORK II - 2 JOURS</li> <li>MATWORK III - 3 JOURS</li> <li>PETIT MATÉRIEL- 2 JOURS</li> <li>EXAMEN - 1 JOUR</li> </ul> <b>+ 40 heures de stage pratique</b>	<b>MODULE PRATIQUE PRÉSENTIEL (110 heures)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>PILATES ESSENTIALS : 2 JOURS</li> <li>REFORMER I : 4 JOURS</li> <li>REFORMER II : 4 JOURS</li> <li>EXAMEN : VIDÉO A ENVOYER</li> </ul> <b>+ 40 heures de pratique &amp; d'enseignement</b>
	Travail de révision et de préparation (100 heures) Examen : QCM & Pratique Diplôme <b>PILATES MATWORK TEACHER</b>	Travail de révision et de préparation (120 heures) Examen : vidéo à envoyer Diplôme <b>PILATES REFORMER TEACHER</b>

Approfondissez votre expertise et enrichissez votre certification : ajoutez une ou plusieurs formations Fascia\_by et plongez dans l'univers du fascia.



**FASCIA & Training (2 jours - 14 heures)**  
**PRÉREQUIS OBLIGATOIRE aux formations FASCIA**   
 + Accès E-learning 7 heures : quiz certifiant pour l'obtention du titre **FASCIA TRAINER**

<b>PILATES</b>	<b>FASCIA &amp; Pilates Matwork (3 jours - 21 heures)</b> Prérequis : PILATES MATWORK • Accès E-learning (Workbooks-tutoriels)	<b>FASCIA &amp; Pilates Reformer (4 jours - 28 heures)</b> Prérequis : PILATES REFORMER • Accès E-learning (Workbooks-tutoriels)
	Certificat <b>FASCIA PILATES MATWORK TRAINER</b>	Certificat <b>FASCIA PILATES REFORMER TRAINER</b>  <b>FORMATION CONTINUE</b>
<b>TRAINING</b>	<b>FASCIA Touch &amp; Stretch (3 jours - 21 heures)</b> + Accès E-learning (Workbooks-tutoriels)	<b>FASCIA &amp; Science Appliquée (1 jour - 7 heures)</b>
	Certificat <b>Praticien FASCIA TOUCH &amp; STRETCH</b>	

**SPÉCIALITÉS & ATELIERS**  
(peuvent varier selon le calendrier annuel)

**PILATES CHAIRS & BARRELS**  
• 2 JOURS PRÉSENTIELS

**F.R.E Fascial Real Emotion**  
**Avec Ester Albini**  
• 3 JOURS PRÉSENTIELS





**ATELIER ANNUEL MOVELAB**  
• 1 à 2 JOURS PRÉSENTIELS

# LES OFFRES CERTIFIANTES



## TARIFS EN CHF / FRANCS SUISSES

Conversion euro = taux du jour

PILATES MATWORK	PILATES MATWORK + FASCIA	PILATES REFORMER	PILATES REFORMER + FASCIA
<b>PILATES MATWORK TEACHER</b> 10 jours - 250 heures Examen + 2 cours privés inclus	<b>PILATES MATWORK TEACHER</b> 10 jours - 250 heures Examen + 2 cours privés inclus	<b>PILATES REFORMER TEACHER</b> 10 jours - 270 heures Évaluation vidéo incluse	<b>PILATES REFORMER TEACHER</b> 10 jours - 270 heures Évaluation vidéo incluse
	+		+
	<b>FASCIA &amp; Training</b> 2 jours - 14 heures <b>FASCIA &amp; Pilates Matwork</b> 3 jours - 21 heures		<b>FASCIA &amp; Training</b> 2 jours - 14 heures <b>FASCIA &amp; Pilates Reformer</b> 4 jours - 28 heures
 <b>PILATES MATWORK TEACHER</b>	 <b>PILATES MATWORK TEACHER</b> <i>Avec double mention FASCIA TRAINER &amp; FASCIA PILATES MATWORK TRAINER</i>	 <b>PILATES REFORMER TEACHER</b>	 <b>PILATES REFORMER TEACHER</b> <i>Avec double mention FASCIA TRAINER &amp; FASCIA PILATES REFORMER TRAINER</i>
<b>CHF 3'000</b> (EarlyBird >60 J) <b>CHF 3'400</b> Acompte de réservation : <b>CHF 800.-</b>	<b>CHF 4'400</b> (EarlyBird >60 J) <b>CHF 4'800</b> Acompte de réservation : <b>CHF 800.-</b>	<b>CHF 3'000</b> (EarlyBird >60 J) <b>CHF 3'400</b> Acompte de réservation : <b>CHF 800.-</b>	<b>CHF 5'200</b> (EarlyBird >60 J) <b>CHF 5'600</b> Acompte de réservation : <b>CHF 800.-</b>

TARIFS CHF / A LA CARTE	EARLYBIRD >60 J	<60 J
FASCIA & TRAINING - 2 JOURS	640.-	680.-
FASCIA & PILATES MATWORK - 3 JOURS	960.-	1020.-
FASCIA & SCIENCE APPLIQUÉE - 1 JOUR	340.-	380.-
FASCIA TOUCH & STRETCH - 3 JOURS	1'020.-	1'140.-
PILATES CHAIRS & BARRELS - 2 JOURS	680.-	760.-
FASCIA & PILATES REFORMER - 4 JOURS	1'600.-	1'760.-
PILATES & PETIT MATERIEL - 2 JOURS	640.-	680.-
EXAMEN EN PRIVÉ ou RATTRAPAGE	200.-	200.-
COURS PRIVÉ (avec le formateur)	120.-	120.-



### WEBINAIRES FASCIA - ONLINE (À LA CARTE)

#### Webinaire #0 - Fascia & Training Basics (3h, CHF 99.-)

Introduction accessible au fascia, combinant théorie et pratique.

Ouvert à tous publics (sportifs, coaches, thérapeutes, professionnels de santé).

#### Pack 5 webinaires - Replay (15h, CHF 275.-)

Approfondir les thèmes clés : continuités fasciales, 5 piliers de l'entraînement, biotenségrité, plancher pelvien, prévention du mal de dos.

# PILATES MATWORK TEACHER 10 JOURS - 250 HEURES

**COURS PRÉPARATOIRE**  
**BASES THEORIQUES - 100% ONLINE**  
ANATOMIE & PHYSIOLOGIE  
MANUELS ET WORKBOOKS  
QUIZ



## MODULE PRATIQUE PRÉSENTIEL

MATWORK I - 2 JOURS  
MATWORK II - 2 JOURS  
MATWORK III - 3 JOURS  
PETIT MATÉRIEL - 2 JOURS  
EXAMEN - 1 JOUR



**2 cours en privé avec votre formatrice inclus**

**Prérequis** : Pas de diplôme exigé, seulement une passion pour le Pilates, une pratique personnelle solide et l'envie d'apprendre et transmettre.

Démarrer par les bases théoriques indispensables pour une compréhension du mouvement et de la méthode Pilates. Vous recevez un accès personnel à la plateforme E-learning de FITSPRO, valable 1 année, pour 40 heures d'études à répartir selon votre rythme tout au long de la formation ou du cursus choisi. Le niveau de vos connaissances théoriques sera validé par un QCM final.

Ce cours est nécessaire pour suivre le module pratique.

Un parcours progressif qui vous conduit des bases du Pilates à l'enseignement des mouvements avancés au sol, en intégrant la vision moderne du neurofascia, l'utilisation du petit matériel, et l'adaptation aux populations spéciales.

### 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, savoir intégrer le petit matériel à son enseignement (balles, élastiques, cercles...) et s'adapter aux populations à risque.
- **Devenir enseignant** : affiner votre savoir-faire pédagogique, vos qualités de présence, de correction et d'adaptation pour guider les différents publics.



**SE CERTIFIER**  
EXAMEN ÉCRIT & PRATIQUE : 1 JOUR  
+ 40 heures de stage pratique exigé

- Épreuve écrite (QCM) : Évaluation des connaissances théoriques et méthodologiques (en ligne)
- Épreuve de pédagogie et d'enseignement (en présentiel le dernier jour de la formation)
- **Diplôme Pilates Matwork Teacher - EREPS EQF 4**

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

- + **Formation FASCIA & Training**
  - 2 jours - 14 heures
- + **Formation FASCIA & Pilates Matwork**
  - 3 jours - 21 heures



# PILATES REFORMER TEACHER

## 10 JOURS - 270 HEURES

**COURS PRÉPARATOIRE**  
**BASES THEORIQUES - 100% ONLINE**  
ANATOMIE & PHYSIOLOGIE  
MANUELS ET WORKBOOKS  
QUIZ



**MODULE PRATIQUE PRÉSENTIEL**  
PILATES ESSENTIALS - 2 JOURS  
REFORMER I - 4 JOURS  
REFORMER II - 4 JOURS

**Prérequis :** Toute personne souhaitant se former au Pilates Reformer : une pratique personnelle solide et l'envie d'apprendre et transmettre.

Instructeurs formés en Pilates Matwork : une volonté d'évoluer vers l'univers du studio Pilates.

Démarrer par les bases théoriques indispensables pour une compréhension du mouvement et de la méthode Pilates. Vous recevez un accès personnel à la plateforme E-learning de FITSPRO, valable 1 année, pour 40 heures d'études à répartir selon votre rythme tout au long de la formation ou du cursus choisi.

Ce cours est nécessaire pour suivre le module pratique.

**Objectifs :**

### **PILATES ESSENTIALS - 2 JOURS**

- Explorer ou revoir les principes fondamentaux de la méthode Pilates. Comprendre les concepts clés de la biotenségrité et du travail myofascial, essentiels pour développer une approche plus intégrative. Pratiquer les mouvements essentiels qui structurent la discipline et préparent efficacement au travail sur Reformer. Développer une conscience corporelle approfondie, base indispensable pour progresser.

**Ce module constitue à la fois :**

- une introduction structurée pour les nouveaux apprenants,
- une mise à niveau pour les coachs et professionnels du mouvement,
- un tremplin vers le Reformer pour les enseignants de Pilates qui souhaitent élargir leur champ de compétences.

### **PILATES REFORMER I & II - 8 JOURS**

Pilates Reformer I : jours 1-2-3-4

Pilates Reformer II : jours 5-6-7

Pédagogie d'enseignement et études de cas pratiques : jour 8

- **Apprendre à guider le corps** dans toutes ses dimensions, avec précision, fluidité et conscience.
- **Découvrir et maîtriser** : apprendre le répertoire fondamental, intermédiaire et avancé du Reformer.
- **Explorer la fluidité** : développer la précision, la continuité et la créativité dans vos enchaînements.
- **Affiner votre rôle d'enseignant** : corrections, adaptations et progressions selon les besoins des élèves.
- **Élever votre pédagogie** : savoir construire et guider des cours complets sur Reformer, du débutant à l'avancé.

### **SE CERTIFIER**

EXAMEN FINAL - PAR ENVOI D'UNE VIDÉO  
+ 40 heures de stage pratique exigé



- Épreuve de pédagogie et d'enseignement (vidéo à envoyer)
- **Diplôme Pilates Reformer Teacher**



**COMPLÉTEZ VOTRE FORMATION ET**  
**DÉCOUVREZ LES AUTRES**  
**ÉQUIPEMENTS DU STUDIO PILATES**

### **+ Formation CHAIRS & BARRELS**

- 2 jours - 14 heures

Maîtriser les bases des Chairs et Barrels pour proposer des séances variées, sécurisées et adaptées à tous les niveaux.



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

### **+ Formation FASCIA & Training**

- 2 jours - 14 heures

### **+ Formation FASCIA & Pilates Reformer**

- 4 jours - 28 heures





## 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, dont FASCIA\_by Regula Calloni & Nicole Pfister, mais aussi d'autres experts invités comme Ester Albini de Fascial Training School. Chaque intervenant apporte sa vision et ses compétences spécifiques, permettant 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 (nouveau)
  - 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**



### FORMATIONS Ester Albini - Fascial Training School

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

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 le système fascial, musculaire et nerveux pour une lecture fine, précise et évolutive du corps en action.

#### 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.

## FASCIA & Training 2 JOURS - 14 HEURES

### LA BASE DES FORMATIONS FASCIA !

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



**SE CERTIFIER**  
QUIZ D'ÉVALUATION ONLINE  
+ Contrôle des acquis durant la formation

ENVIE D'APPROFONDIR L'UNIVERS DU  
FASCIA ?

#### 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 :

- Considérer le fascia dans l'entraînement et la thérapie
- Expérimenter l'interaction entre le fascia et le système nerveux Comprendre comment le paradigme de la biotenségrité ouvre de nouvelles perspectives dans l'entraînement et la thérapie
- Connaître les continuités fasciales pertinentes dans le mouvement
- Savoir 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 dans le fascia
- Communiquer avec le fascia – le rôle du coach / thérapeute

*Tenségrité et biotenségrité :* Définition et historique

*Les continuités fasciales*

- Les continuités fasciales pertinentes dans le mouvement (Anatomy Trains®, couches du bassin de Stecco, continuités brachiales de Stecco, Wilke)
- Mise en pratique des 3 principes FASCIA\_by des continuités fasciales

*L'entraînement du fascia*

- Pourquoi entraîner le fascia spécifiquement
- Les 5 piliers FASCIA\_by de l'entraînement du fascia
- Utilisation des piliers de l'entraînement du fascia dans votre modalité sportive / thérapeutique
- Utilisation des outils d'auto-relâchement/massage (BLACKROLL®, TMX etc.)

#### 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.



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



#### + 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.



### SE CERTIFIER

par **Contrôle des acquis** durant la formation



- **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 biotenségrité 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

Avoir suivi la formation FASCIA & Training pour avoir la base théorique (le fascia, le système nerveux, la biotenségrité, les continuités fasciales, l'entraînement du fascia)

### 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.



Le toucher améliore considérablement la qualité et l'efficacité tant dans l'enseignement du mouvement que dans le coaching sportif ou la thérapie. Pratiqués avec conscience et intention, le toucher et le stretching accompagné offrent des résultats à la fois holistiques et durables.

Durant 3 jours, Nicole et Régula vous transmettront l'art du **toucher relationnel**, **directionnel** ainsi que le **stretching accompagné**.

#### 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

**FASCIA Touch & Stretch** va au-delà d'une méthode ou d'un concept. Il s'agit d'un art subtil reposant principalement sur le savoir-être du professionnel. Cette formation s'appuie sur les nouveaux paradigmes de la biotenségrité et du neurofascia. Les compétences acquises s'intègrent parfaitement à toutes les formes de mouvement, d'entraînement ou de thérapie.

### SE CERTIFIER

- **Certificat PRATICIEN FASCIA TOUCH & STRETCH**

### ENVIE DE POURSUIVRE ?

#### + 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.-

## 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 et relire son workbook F&T

### 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 :

La formation s'appuie sur des articles scientifiques récents, publiés depuis 2020, afin de rester à la pointe des avancées dans le domaine de la nouvelle science. Chaque article sera référencé, analysé en théorie, puis seront concrètement appliqués dans la pratique du mouvement, du sport et de la thérapie manuelle.

- 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.

### ATTESTATION



- **Attestation de fin de formation**

### ENVIE DE POURSUIVRE ?



#### + 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.-

# FORMATION F.R.E.E I-II (FASCIAL REAL EMOTION) BY ESTER ALBINI

## F.R.E.E I-II by Ester ALBINI 3 JOURS - 21 HEURES

### CIBLE

Cette formation s'adresse aux professionnels ayant déjà exploré le fascia, le Pilates ou l'entraînement fonctionnel, et souhaitant intégrer une dimension neuromotrice avancée à leur pratique, affiner leur regard, enrichir leur pratique et accompagner leurs clients avec plus de précision, de fluidité et d'intelligence corporelle.

### PRÉREQUIS

- Bonnes connaissances en anatomie.

### MODULE PRATIQUE

3 jours - 21 heures

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

#### 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



### CERTIFICAT

- Certificat d'instructeur F.R.E.E délivré par FUNCTIONAL TRAINING SCHOOL.

EARLY BIRD > 60 J

CHF 870.-

< 60 J

CHF 930.-