

Pilates Matwork III

POUR QUI ?

- Les masseurs kinésithérapeutes
- Les sages-femmes
- Les professionnels paramédicaux impliqués dans la rééducation posturale, motrice et/ou respiratoire des patients

La formation ne peut être suivie que par les personnes ayant suivi la formation PILATES Matwork II

OBJECTIFS

A l'issue de la formation, vous serez capable de :

- Maîtriser complètement le Matwork (PILATES au sol) et l'enseigner à un niveau avancé
- Connaître les 35 mouvements avancés du PILATES
- Apprendre les différentes options évolutives des différents mouvements de niveau avancé
- Approfondir la capacité de reconnaître un défaut de placement et d'exécution et le corriger
- Réaliser des enchaînements de mouvements de niveau Matwork III fluides et logiques

PROGRAMME

- Les différents placements à adopter en PILATES au niveau avancé
- Les mouvements & options intermédiaires, objectifs, points d'attention, visualisations des muscles moteurs et stabilisateurs des mouvements LF PILATES Matwork III
- Pratique individuelle de chaque mouvement
- Mise en pratique de l'enseignement de chaque mouvement

MOYENS & MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Des moyens pédagogiques et techniques en adéquation avec la formation (tables, chaises, rétroprojecteur, etc.) mis à la disposition des stagiaires
- Alternance d'apports théoriques et pratiques, en présentiel
- Validation de ce module par la réussite d'un QCM pour obtenir l'attestation de formation.

FORMATEURS

- Bérangère Bonvallet
- Chrystel Lorenz

DURÉE DE LA FORMATION

2 jours de formation / 14 heures