

**Société/Nom :**

**Participant :**

**Date de la formation :**

**Horaires :**

8h30-12h - 13h-17h

**Total horaires Formation :** 3 jours 24h

**Total horaire évaluation :** 1h

**Lieux :**

**Coût total :**

(33.35 euros/h x 24h)

**800,00 €**

TVA non applicable, article 293Bdu CGI

**OBJECTIFS :**

Être capable d'adopter la respiration thoracique latérale  
Enseigner les principes fondamentaux des exercices Pilates  
Réaliser et encadrer une routine fondamentale  
Connaître les 15 postures et adaptation  
Être capable d'adapter les postures aux pathologies

**CONTENU DE LA FORMATION**

**Théorique :**

Diaporama sur la respiration thoracique latérale  
Périnée / transverse / diaphragme

**Pratique :**

Apprentissage, pédagogie et descriptif des 15 postures  
Adaptations aux publics et pathologies

**Support :**

Livret de formation

**Évaluation des acquis**

Mise en situation pédagogique et pratique  
QCM

**LOBODY FORMATION**  
**SAS LOHR FORMATION**  
15 chemin des Grandes Vignes  
38180 SEYSSINS - Tél. 06 09 83 89 03  
Siret: 887 585 255 00011 - N° d'activité: 84380752138  
enregistré auprès du Préfet Rhône-Alpes

