

Société/Nom :

Nom du participant :

Date de la formation :

Horaires :

8h30-12h - 13h-17h

Total horaires Formation :

62h

Total horaire évaluation :

1h

Lieux :

Coût total : 1600,00 €

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 35 postures et adaptations.

Être capable d'adapter les postures aux pathologies.

Être capable de dispenser les 35 postures.

CONTENU DE LA FORMATION

Théorique :

Diaporama sur la respiration thoracique latérale.

Périnée / transverse /diaphragme.

Descriptif petit matériel.

Pratique :

Apprentissage, pédagogie et descriptif des 35 postures.

Adaptations aux publics et pathologies.

Support :

Livret de formation.

ÉVALUATION DES ACQUIS

Mise en situation pédagogique et pratique.