

## Module « Pilates Ressources Ateliers »



### Objectifs des Ateliers

1. Espace de pratiques, d'explorations et de développement des connaissances à travers le répertoire Pilates.
2. Approfondissement ou éveil sur des techniques de mouvement : Introduire des techniques de mouvements organisés et intuitifs qui stimulent et libèrent le fascia. Intégration des systèmes neurologiques et primaires.
3. Pratique personnelle : principe de formation continue et d'un moment pour Soi.
4. Responsabilisation et autonomie : Utiliser des techniques pour améliorer le ressenti, conscientiser les mouvements et promouvoir un système de santé durable pour soi et les clients.

### Structure des Ateliers

- Techniques de Libération Fasciale courantes : Explication des problèmes courants liés au fascia, comme les adhérences et les restrictions.
- Auto-massage : Utilisation de balles, rouleaux en mousse, et autres outils pour libérer et dynamiser le fascia.
- Élasticité dynamique : Exercices spécifiques pour stimuler les appuis internes et nourrir les tissus.
- Mouvements fluides et intuitifs : Intégration de mouvements naturels et pour améliorer la proprioception, l'intéroception et la coordination générale.

### Séquences de Mouvement

- Séquences spécifiques autour du répertoire Pilates : Enseigner des séquences de mouvements conçues pour travailler différentes parties du corps et libérer le fascia.
- Adaptation individuelle : Adapter les exercices aux besoins et aux capacités des participants.

### Pratique Guidée

- Sessions pratiques : Ateliers pratiques où les participants suivent des séances guidées pour expérimenter et appliquer les techniques apprises, à travers le répertoire Pilates.
- Feedback en direct : Fournir un feedback en temps réel pour corriger et améliorer les techniques des participants.

## Évaluation et Suivi

- Évaluation des progrès :  
Évaluer les améliorations en termes de mobilité, de douleur et de bien-être général.
- Sessions de suivi (option mentorat) :  
Offrir des sessions de suivi pour renforcer les apprentissages et assurer une application continue des techniques.

## Finalités

Nos compétences respectives soutiennent le développement et la promotion d'une pratique corporelle qui promeut un système de santé économique et durable, ceci afin de soutenir le bien-être global chez tout un chacun.

Combiner un programme sur mesure de mentorat en Pilates avec des ateliers de pratiques offre une approche holistique et intégrative. Cela permet non seulement d'améliorer les compétences techniques et la compréhension anatomique des enseignants, mais aussi et surtout de développer par la somatique leur conscience et leur ressenti des mouvements du corps.

Comprendre puis ressentir à travers notre système fascial est un préambule clé pour appréhender une vision holistique du corps humain, qu'il soit en mouvement ou pas. La méthode Pilates nous offre une magnifique porte d'entrée dans cette compréhension.

Nous vous invitons à rejoindre un voyage fascinant et innovant qui combine le génie de la méthode Pilate avec les sciences du fascia et du système de tenségrité.

## Module « Ateliers Pilates Ressources »

Modules complets sur 4 ateliers de pratique, à choix ou en bloc



MATIERE :

Par module : 8 à 9 mouvements du répertoire Pilates au sol

- Cartographie des lignes myofasciales selon AT
- Schèmes primaires (spinal, controlatéral, homolatéral, homologue, oscillation)
- Réinitialisations neurologiques (hochements, bercements, balancements, retournements)
- Fascia care 5R (rebond, ressort, raffinement, régulation, repos)
- Automassage, pandiculation, respiration

Petits matériels : ballon, fascia connector, rouleau, magic circle etc.

LIEU :

Studio à Genève et Fribourg

DUREE :

Horaires : 10h00-12h30, 13h30 – 17h00, soit 6 heures

Total : 4 x 6 heures = 24 heures

PRIX :

150CHF par module

550CHF pour 4 modules

DATES :

5 octobre 2024 - Fribourg

2 novembre 2024 – Genève

7 décembre 2024 - Fribourg

11 janvier 2025 - Genève

Nota Bene :

Nombre de participants limité : max 10-15 élèves