

Formation à l'enseignement du Pilates au sol



perfectionnement



Petit matériel

3 jours 580€

- **exercices avec le gros ballon**
- **exercices avec le rouleau**
- **exercices avec le cercle**
- **théorie et pratique étirements**
- **anatomie du pied**
- **compléments petit ballon, sangle**

Avancés, séniors, pathologies

3 jours 580€

- **exercices avancés et adaptations**
- **public séniors théorie et pratique**
- **anatomie colonne vertébrale et pathologies discales**
- **ostéoporose**

**Pré/Post natal
Yoga et Pilates**

3 jours 580€

- **spécificités pré et post natal**
- **postures de yoga adaptées**
- **exercices Pilates adaptés**
- **anatomie bassin, plancher pelvien**
- **mobilisations et conscience**
- **relaxation**

Pratique personnelle, observation de cours et mises en situation d'enseignement, questionnaires et bilans de pratique et formation.