

Formation à l'enseignement du Pilates sur appareils



Module Reformer

4 jours 990€

30h

- historique + notre approche somatique
- rappel principes du Pilates
- présentation de l'appareil et règles de sécurité
- exercices sur Reformer et adaptations
- anatomie: centre d'énergie rappels et anatomie du pied

**Positionnement /Pré-requis : formation au sol
entretien /cours / fiche**

**Petits groupes de 2 à 4 personnes
pour un apprentissage optimal**

**Pédagogie basée sur l'écoute,
l'adaptation,
le choix des mots et la
recherche d'autonomie.**

Evaluation écrite
+ 30h
observations et
pratiques
Bilans à remettre

Module Cadillac

4 jours 990€

30h

- historique + notre approche
- rappel principes du Pilates sur Cadillac
- présentation de l'appareil et règles de sécurité
- exercices sur Cadillac et adaptations
- anatomie: colonne vertébrale rappels et pathologies discales +arthrose et ostéoporse