



Formation à l'enseignement du Pilates au sol  
Perfectionnement  
petit matériel  
*programme détaillé par journée de formation*

Petit matériel

J1 :

- Introduction au petit matériel, le "Pilates comme pratique somatique"
- Exercices avec le Swiss ball : pratique, analyse, mise en situation d'enseignement
- Notion d'équilibration, musculature posturale et respiration
- Eléments d'un cours ballon, composer son cours
- Compléments petit ballon

J2 :

- Introduction au rouleau
- Exercices avec le rouleau : pratique, analyse, mise en situation d'enseignement
- Notion d'étirement actif / passif
- Eléments d'un cours avec le rouleau
- Compléments sangle et bande élastique

J3

- Introduction au cercle et spécificités
- Exercices avec le cercle magique : pratique, analyse, mise en situation d'enseignement
- Bilan renforcement, étirement, relaxation avec le petit matériel
- Eléments d'un cours avec le cercle
- Evaluation / questionnaire

**L'Atelier Pilates Yoga Danse**

89, route de Narbonne 31400 Toulouse

[Pilateslatelier@gmail.com](mailto:Pilateslatelier@gmail.com) 06 21 26 40 75

Organisme de formation : 76 31 09770 31 *ne vaut pas agrément de l'Etat*

Siret : 852 651 967 00014