

Pilates Matwork III

POUR QUI ?

- Les masseurs kinésithérapeutes
- Les sages-femmes
- Les professionnels paramédicaux impliqués dans la rééducation posturale, motrice et/ou respiratoire des patients

La formation ne peut être suivie que par les personnes ayant suivi la formation PILATES Matwork II

OBJECTIFS

A l'issue de la formation, vous serez capable de :

- Maîtriser complètement le Matwork (PILATES au sol) et l'enseigner à un niveau avancé
- Connaître les 35 mouvements avancés du PILATES
- Apprendre les différentes options évolutives des différents mouvements de niveau avancé
- Approfondir la capacité de reconnaître un défaut de placement et d'exécution et le corriger
- Réaliser des enchaînements de mouvements de niveau Matwork III fluides et logiques

PROGRAMME

- Les différents placements à adopter en PILATES au niveau avancé
- Les mouvements & options intermédiaires, objectifs, points d'attention, visualisations des muscles moteurs et stabilisateurs des mouvements LF PILATES Matwork III
- Pratique individuelle de chaque mouvement
- Mise en pratique de l'enseignement de chaque mouvement

MOYENS & MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Des moyens pédagogiques et techniques variés et adaptés.
- **Si formation en présentiel :** (salle de formation, manuel de formation et évaluation en version papier, rétroprojecteur, matériel tel que tapis...)
- **Si formation à distance :** Visioconférence via zoom, signature électronique à distance, manuel de formation en PDF, QCM via google forms.
- Alternance d'exercices pratiques et théoriques
- Validation par la réussite d'un QCM pour obtenir l'attestation de formation.

FORMATEURS

- Bérangère Bonvallet
- Chrystel Lorenz

VITALYS SARL
20 rue du commerce
L3450 Dudelange
Grand Duche du Luxembourg

DURÉE DE LA FORMATION

2 jours de formation / 14 heures

SAS CNFK
9, rue du Général Mocquery - 37550 Saint Avertin
Centre national de formation des kinésithérapeutes
RCS TOURS 813 449 550

CENTRE NATIONAL DE FORMATION DES KINÉSITHÉRAPEUTES

CNFK
S.A.S au capital de 1.330 €
9, rue du Général Mocquery
37550 SAINT-AVERTIN
Tél : 02 47 52 43 22
RCS TOURS 813 449 550