



Panakeia

Prévention santé par l'activité physique



Description :

Formation qualifiante sur la technique Pilates Mat, 1er niveau.

Objectifs :

Respectueuse de la méthode classique, notre formation vous permettra de réfléchir à la construction de vos propres cours en adoptant une pédagogie adaptée à vos clients. Les exercices sont abordés dans une progression logique, méthodique et claire. L'accent est mis sur les objectifs, la compréhension de chacun des mouvements et la pratique.

Contenu :

- Pratique personnelle : 4h de cours dispensés par les formatrices permettant de préparer ensuite l'entraînement personnel qui devra compter au moins 45 heures ;
- Théorie : principes de la méthode Pilates, historique, différents types de matériels utilisés, anatomie rapportée au Pilates ;
- Comprendre et connaître les mouvements préparatoires et les mouvements Pilates : les stagiaires doivent pratiquer un exercice, l'analyser ensemble d'un point de vue biomécanique, puis pédagogique ;
- Début et fin d'une séance Pilates.

Outils pédagogiques :

- Exercices pratiques ;
- Manuel de formation Set Studio, journal de pratique personnel, journal d'enseignement.

Validation de la formation :

- Examen écrit et pratique (personnelle et enseignement) ;
- Attestation de suivi de formation.

La méthode Set Studio :

Set Studio propose une formation à la méthode Pilates adaptée aux besoins de la société actuelle et au croisement de plusieurs écoles de Pilates classique.

Notre souci est que nos stagiaires apprennent la méthode classique, mais aussi qu'ils soient capables de réfléchir par eux-mêmes à la construction de cours et que leur pédagogie soit adaptée aux besoins de leurs clients.

Les exercices sont abordés avec une progression méthodique, logique et claire. Ils sont démontrés, pratiqués, expliqués et justifiés d'un point de vue biomécanique. « Il faut savoir faire, comprendre et ressentir pour savoir faire faire ».

- **Public et pré-requis :**
 - Professionnel de la
 - remise en forme ou de la
 - santé
- **Groupe :**
 - 5 à 14 stagiaires
- **Durée :**
 - 2x2 journées (28 heures)
 - + 1 journée d'évaluation
- **Lieu :**
 - Toulouse
- **Dates :**
 - 19/20 septembre et 3/4
 - octobre 2015
- **Tarif : 625 €HT hors**
 - repas/hébergement
 - (prise en charge possible
 - par OPCA*)