

FORMATION EN GYMNASTIQUE PILATES

NIVEAU 2

31/JAN & 01-02/FEV 2019

Objectifs de stage

Ce stage, très pratique vous permet de :

- ◆ Approfondir vos connaissances sur la méthode Pilates
- ◆ Perfectionner votre technique d'enseignement individuel et collectif
- ◆ Aller plus loin dans l'application en rééducation fonctionnelle
- ◆ Maîtriser les exercices connus et en apprendre de nouveaux
- ◆ Introduire l'utilisation du **REFORMER** (machine)

Infos Stage

Niveau 2 : 2 jours Tapis + 1jour Reformer

Formatrice : Karine Weyland, MKDE

Prérequis : kinés ayant suivi le NIVEAU 1 au Cevak ou toute autre formation tapis d'au moins 2 jours.



Méthode Pilates

De nombreuses douleurs chroniques peuvent être expliquées par un défaut d'alignement postural, des blocages musculaires et articulaires, mais aussi par l'affaiblissement des muscles posturaux profonds.

La méthode Pilates permet :

- ◆ Une amélioration de la posture et le renforcement des muscles qui en assurent son maintien.
- ◆ La mobilisation articulaire active, notamment des zones sous utilisées par le patient.
- ◆ L'activation des muscles inhibés et le renforcement des muscles dits faibles.
- ◆ L'acquisition d'un centre stable et fort.

C'est aussi une méthode éducative, qui permet d'améliorer sa condition physique en employant de bons schémas moteurs : le patient retrouve force, aisance et agilité.

La gym Pilates permet de reconditionner vos patients ou de prévenir certaines blessures.

Le + des Machines Pilates : L'utilisation des appareils en Pilates, permet un travail plus efficace de membres inférieurs et supérieurs.



Le Kiné-Pilates

La méthode Pilates dans sa forme originale, ne permet pas à elle seule, le traitement efficace des troubles fonctionnels.

La combinaison Kiné-Pilates répond à cette problématique en incorporant au répertoire déjà existant, les modifications nécessaires, ainsi qu'un complément d'exercices à visée thérapeutique.

Informations et Inscriptions :

CEVAK

28 rue Guillaume de Machaut
85000

LA ROCHE SUR YON

Tel : 033 (0)2 51 47 95 95

