

# PILATES LA MÉTHODE ADAPTÉE AUX KINÉS

**NANTES**

19, 20, 21 MARS 2018

ORGANISÉ PAR LE CEVAK

Ce stage, très pratique vous permet de :

- ◆ Vous initier à la méthode Pilates
- ◆ En connaître les origines et les principes
- ◆ Comprendre la structure des exercices et leur application en rééducation fonctionnelle.



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.

Informations et Inscriptions :

**CEVAK**

28 rue Guillaume de Machaut  
85000

LA ROCHE SUR YON

Tel : 033 (0)2 51 47 95 95

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.



Niveau 1 : module sur Tapis - 3 jours

Organisateur : CEVAK

Possibilité de prise en charge par le FIFPL

Formatrice : Karine Weyland, MKDE certifié Pilates



FONDS INTERPROFESSIONNEL DE FORMATION  
DES PROFESSIONNELS LIBÉRAUX