



FORMATION DES PROFESSEURS POLESTAR A PARIS

Les certifications de Pilates POLESTAR sont conçues afin de vous faire acquérir un niveau élevé de maîtrise, vous préparant à devenir un praticien de Pilates compétent. **Les plus de la pédagogie de POLESTAR :**

- développer la capacité à créer un plan de traitement et justifier le choix des exercices selon les particularités individuelles,
- une formation les week-ends adaptée à votre vie professionnelle,
- une formation de renommée internationale agréée par la Fédération des Professionnels de la Méthode Pilates (FPMP)

» INSCRIPTIONS :

POLESTAR GmbH

Krefelder Straße 18
D-50670 Köln
Tel.: +49 221/167946-9
Fax: +49 221/167946-8
Mail: info@polestarpilates.de
www.polestarpilates.fr

Lieu des cours :

Équilibre pilates

Yaelle Penkhoss
146 rue Montmartre
75002 Paris
Tél. : 01 83 91 75 30
email : equilibrepilates@gmail.com
www.equilibrepilates.fr



Série Mat de POLESTAR

La série de Mat de POLESTAR a été conçue pour des coachs sportifs, des kinésithérapeutes et des instructeurs d'exercices de groupe. Elle convient également aux professeurs des arts du mouvement tels que la Danse, le Tai-Chi et le Yoga.

Ce programme permet aux professionnels d'incorporer les exercices de mat Pilates de l'école POLESTAR au sein de leur enseignement.

La théorie et la pratique des principes POLESTAR et les techniques pédagogiques sont appliquées à chaque exercice : les pratiques verbales, tactiles et de communication sont enseignées afin de faciliter l'apprentissage moteur.

Prix forfaitaire :

1.440 € pour les réservations jusqu'à 3 mois avant le début du cours, pour les réservations ultérieures 1.600€ (comprenant 8 jours de formation, un jour de coaching, 50\$ POLESTAR, un atelier Coaching compact, livre d'exercices/manuels)

Dates en 2019:

PP 23-24 Feb. 2019
M1 30-31 March 2019
M2 11-12 May 2019
M3 15-16 Juin 2019

Série de Studio et Rééducation

Formation complète sur les machines Pilates : reformer, cadillac, chair, ladder barrel, des exercices du répertoire tapis sont abordés également.

La série est accessible aux professionnels formés en tapis souhaitant aller plus loin dans la méthode et à ceux qui souhaitent commencer par une formation POLESTAR Pilates complète.

Chaque week-end propose un travail sur tous les appareils et abordent différents outils pédagogiques: communication, médecine énergétique,

analyse des mouvements, séquençage des mouvements, utilisation du langage métaphorique et instructions verbales et tactiles.

Prix forfaitaire :

2.610 € pour les réservations jusqu'à 3 mois avant le début du cours, pour les réservations ultérieures 2900€ (comprenant 14 jours de formation, deux jours de coaching, 100\$ POLESTAR, un atelier Coaching compact, livre d'exercices/manuels)

Dates en 2018/19 :

PP 13/14. Oct. 2018
S1/R1 17/18. Nov. 2018
S2/R2 15/16. Dec. 2018
S3/R3 09/10. Fev. 2019
S4/R4 16/17. Mars 2019
S5/R5 13/14. Avril 2019
S6/R6 25/26. Mai 2019



POLESTAR continuing education 2018/19

Continuez à grandir en tant que professionnel avec nous. Développez vos connaissances avec Polestar Continuing Pilates Education! Nous vous aidons à rester au courant des tendances et des développements dans l'éducation Pilates c'est accessible à tous les professionnels de Pilates . L'obligation de recyclage de votre certificat Polestar Pilates mat ou comprehensive est de 16 h tous les 2 ans (70% POLESTAR et 30% autres.)

Stage A 26 - Pilates fascia formation

Oct 6/7 2018 PARIS

350,- € Michaela Metteler /
Kirsi Sabri

Dans tous les aspects de l'être humain, le système myofascial communique de manière immédiate, durable et multidimensionnelle avec les niveaux physique, émotionnel et énergétique. Les fasciae sont d'une part des structures séparatrices, qui relient à la fois les tissus et entourent ou influencent les muscles, les vaisseaux sanguins, les structures nerveuses et la mobilité osseuse.

L'approche holistique de l'entraînement Pilates représente une synergie significative avec la vision holistique du mode d'action des tissus fasciaux.

Stage A 30 - Feldenkrais in pilates - enrichir votre enseignement

Feb 24th 2019 PARIS

175,- € Birgit Scheefe

Ce stage s'adresse à tous ceux qui veulent apprendre quelque chose de nouveau et élargir leur compréhension du mouvement ainsi que leurs outils pédagogiques.

Les aspects de la méthode Feldenkrais sont présentés et utilisés pour soutenir l'entraînement Pilates. L'objectif est de former sa propre perception, de remettre en question les notions établies du mouvement et de voir les exercices familiers d'un nouveau point de vue. Cela rendra votre propre mouvement plus facile et l'enseignement plus diversifié.

Comment apprendre à bouger ? Comment enseigner le mouvement ? Ceci sera exploré ensemble dans des exercices pratiques simples.

Stage A 37- «Mat-Tricks», Mat avec variations

Feb. 2nd 2019 PARIS

175,- € Birgit Scheefe

Ce cours avancé a été développé par Birgit Scheefe et s'adresse à tous les professeurs de Pilates qui veulent rendre leurs séances de tapis variées et vivantes.

Vous apprendrez les variations des exercices sur tapis bien connus et comprendrez comment ils peuvent être créés et utilisés de manière pertinente en cours afin de mieux répondre aux besoins des participants. Ces variantes peuvent être utilisées en progression, ce qui rend les exercices plus difficiles, et en régression, afin de faciliter les exercices exigeants pour vos élèves les plus débutants. La plupart des exercices se feront sans l'aide d'un petit équipement.

SPECIAL

Runity - Move and run

tba PARIS Juan Nieto
two days

Attention : les passionnés de course à pied, ainsi que les entraîneurs, les professionnels de la forme physique, de la méthode pilates et de la rééducation.

Si vous êtes de ceux qui pensent que les humains sont conçus pour courir, vous avez tout à fait raison. Mais si vous pensez que le fait d'être conçu pour courir signifie que la plupart des humains sont prêts à courir, vous avez clairement tort. Rejoignez-nous dans cet atelier et apprenez les raisons de ce paradoxe et, ce qui est encore plus important, apprenez des outils pour rendre votre pratique de la course à pied plus sûre, plus efficace et surtout plus stimulante. Cet atelier est complètement expérimental, mais regorge d'informations qui vous seront fournies tout au long de votre expérience. more information: <https://runity.run>



» **INFORMATION :**
» **INSCRIPTIONS :**

» **www.polestarpilates.fr**
» **Mail: info@polestarpilates.de**