

# Formation PILATES d'Anatomie Dos et Posture

## 16, 17 décembre 2023 Virtuel

**OBJECTIF de la FORMATION :** Comprendre le travail du Pilates, physiologique et biomécanique

**HORAIRES :** Samedi : 10h-13h /14h-18h & Dimanche : 9h-13h / 14h-17h

**ANATOMIE DOS et POSTURE :** La connaissance du corps humain, à travers la maîtrise de l'anatomie et de la biomécanique est indispensable à une pratique éclairée du Pilates afin d'enseigner des cours de qualité et en toute sécurité

- Lire le mouvement
- The « core », rôle des abdominaux et son atelier
- La Colonne vertébrale, son rôle et atelier « mobiliser et stabiliser la CV »
- Biomécanique, description analytique des 15 mouvements fondamentaux
- Fonction de la ceinture scapulaire et son atelier
- Fonction de la ceinture pelvienne et son atelier
- Système cardiovasculaire, relation entre la respiration et les abdos profonds et son atelier
- Étude des différentes postures, comment les améliorer et son atelier
- Quelles sont les différentes pathologies communes et que faire ?
- Les bienfaits et contre-indications sur les 15 postures fondamentales
- La proprioception
- Le fascia, son rôle et les principales lignes myofasciales



**PRIX :** 325€

**LIEU :** FIT STUDIO, Le Loft Garuda Pilates, 118 rue du Colombier, 83350 Ramatuelle