

Formation Pilates Prénatal et Postnatal Formation Pilates Sénior 13, 14 janvier 2024 à Ramatuelle ou Live en Zoom

La méthode Pilates offre une bonne préparation à l'accouchement et favorise la récupération après la naissance du bébé. Les exercices Pilates favorisent la concentration sur des zones qui jouent un rôle vital pendant les périodes pré et postnatales.

- Grossesse et Pilates
- Les avantages des exercices Pilates pendant la période pré et postnatale
- Les éléments essentiels pendant la grossesse
- Les différents changements opérant dans le corps
- Quels sont les priorités et priorités de cette période
- Posture de la grossesse
- Quelles sont les contre-indications ?
- Anatomie du bassin
- Le Plancher pelvien et son importance
- Le Diastasis, causes et prévention
- Les ligaments ronds et large
- Postnatal
- Postnatal et allaitement
- Le plancher pelvien hypertonique ou hypotonique ?
- Apprendre des mouvements adaptés aux Séniors
- Qui est Sénior
- Ostéoporoses
- Utilisation les petit Equipment
- Variations et modifications
- Cours de PILATES SENIOR
- En atelier structurer un cours de Senior
- En atelier préparer un échauffement
- En atelier enseigner un cours



PRIX : 325€

LES HORAIRES : 9h-12h30 / 13h30-17h

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

