



Formation Pilates Prénatal et Postnatal et Séniors 25, 26 avril 2026 Live en Zoom

La méthode Pilates offre une bonne préparation à l'accouchement et favorise la récupération après la naissance. Les exercices de 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 enjeux et priorités de cette période ?
- Quelle est la Posture de la grossesse ? Comment rééquilibrer la posture ? Atelier pratique
- Quelles sont les contre-indications ?
- Anatomie du bassin
- Rôle de la symphyse pubienne
- Le Plancher pelvien et son importance
- Le Diastasis, causes et préventions
- Le ligament rond et ligament large
- Postnatal, quelles sont les lignes directrices après l'accouchement ?
- Le plancher pelvien après l'accouchement : que faire pour travailler le plancher pelvien ?
- Comment travailler pendant l'allaitement ?
- Atelier exercices en Matwork
- Atelier exercices en Reformer et Cadillac
- Qu'est-ce qu'un Séniors ?
- Les bénéfices de la méthode Pilates pour les séniors
- L'équilibre chez les séniors
- Les différents systèmes sensoriels
- Atelier comment travailler avec les séniors



PRIX : 325€

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

SAS Fit Studio, Le Loft Pilates Garuda, 118 rue du Colombier, 83 350 Ramatuelle
N° Siret 37865091500077 / N° d'enregistrement: 93 83 03 59 683 / Code APE 9311 Z
Tel : 06 08 71 72 81 / Email : fitstudio@wanadoo.fr / www.fitstudio.fr