



**Cours de formation professionnelle
PILATES BODYMAP™
Reconnu par le CONI (Comite Olimpico National Italien)**

Le Pilates BODYMAP™ ajoute à la méthode Pilates traditionnelle, une vision holistique de l'individu par un parcours qui intègre plusieurs disciplines pour améliorer la sphère psycho-physique de la personne.

Notre approche favorise la connexion entre le physique, le mental et l'émotionnel, connexion importante pour se sentir bien ou tout simplement mieux.

Le studio de Pilates BODYMAP™ est dans la « Maison de l'équilibre », où le coach nous offre divers programmes de traitement ciblés, pour résoudre les problèmes de posture et les traumatismes.

FORMATION

La formation se compose de 4 niveaux.

Chaque niveau (environ **60 heures**) est validé par une thèse et un examen final dans une phase de mise en pratique. Le cours est divisé en une partie pratique et théorique pour donner la possibilité à tous d'assimiler au mieux.

Le programme commence à partir de la méthode Pilates d'origine, pour donner les connaissances et les compétences de base afin de permettre à ceux qui le désirent de pratiquer la discipline.

Ensuite, l'accent sera mis sur les aptitudes physiques de l'individu par l'intégration de connaissances et de méthodes d'évaluation différentes, méthodes qui permettent une vue globale, et par l'exploration de l'importance de la prise en compte des limites physiques et psychologiques de chaque client .

Le cours est destiné aux professionnels et thérapeute holistique.

Instructeur David Miano

À la fin du cours, les étudiants recevront un diplôme de CSEN Conseil de promotion des sports reconnus par le CONI

PROGRAMME

La formation se compose de 4 niveaux (~60 heures par niveau) avec une thèse et un examen pratique.

Formation qui propose la méthode **Pilates** dans ses diverses formes sans perdre le message unique et original de l'inventeur.

Le cours est composé d'une partie pratique et théorique afin de donner la possibilité à tous d'assimiler au mieux les connaissances et les compétences nécessaires pour ceux qui veulent travailler dans le monde du corps et de ses nombreuses manifestations physiques comme émotionnelles, avec la méthode **Pilates**.

- Base-Mat Work
- Intermédiaire Mat Work
- Advanced Mat Work
- Reformer Base
- Reformer Intermédiaire
- Cadillac/Tower De base et intermédiaire
- Chair
- Ladder barrel
- Steep Barrel
- Standing Pilates
- Petits outils de le Méthode
- Petit outils et accessoires **pour l'intériorité**
- Appareil locomoteur et respiratoire

- Le souffle de la respiration comme *Souffle de la Vie*
- Evaluations posturales énergétiques
- Rencontre avec les souvenirs de la posture du corps
- Reconditionner le corps
- Travailler avec de petits outils dans la rencontre avec la rigidité posturale
- Les éléments de la médecine traditionnelle chinoise et les lois de l'équilibre taoïste
- -Les 5 lignes d'équilibre invisible
- Hologramme et posture de MOI
- -Quantum dans les messages corporels
- - Rencontre avec la réflexologie plantaire

NIVEAU 1

Jour 1: Introduction de la méthode avec ses règles sur le plan postural et dynamique, vision holistique de l'appareil locomoteur et ce qui apparait dans les déplacements corporels. Formation avec **Mat Work Base** d'ouverture.

Jour 2: **Mat Work Base**, avec possibilité de révision des développements théoriques et pratiques pour mettre en oeuvre dans un groupe.

Jour 3: **Bases de la Médecine** et de **l'Energétique Chinoise** (partie 1)
Reformer Base et le développement du programme.

Jour 4: **Reformer Base** et le développement du programme.

Jour 5: **Bases de la Médecine** et de **l'Energétique Chinoise** (partie 2)

Rappel des 4 jours précédents

Jour 6: **Introduction aux Evaluations posturales énergétiques** du client, à travers le **Souffle de la vie**.

Examen final 1er niveau.

NIVEAU 2

Jour 1: Etude du corps dans une vision holistique.
Ouverture de la formation des **Mémoires du corps: Le Quotidien posture**

Jour 2: **Fit-Band Elastique**,

Jour 3: **Petit-Ball**

Jour 4: **Accessoires pour permettre le travail sur l'intériorité** et ses usages différents

Jour 5 Rappel des 4 jours précédents, début de **Reformer l'Intermédiaire**
6: **Reformer l'Intermédiaire**

Examen final 2e niveau.

NIVEAU 3

Jour 1: Avec le développement des deux niveaux précédents dans la vision absolue Olisitica, passez à la prise en compte des **Contractures Profondes et les reconditionner grâce aux lois taoïstes sur l'équilibre** et l'approche de la **Médecine Traditionnelle Chinoise**.

Jour 2: **Boule Grand**

Jour 3: **Tower**.

Jour 4: **Circle**.

Jour 5: **Roller**.

Jour 6: Examen général accordant une importance primordiale à la créativité personnelle, transformée en professionnalisme.

Examen final 3ème niveau

NIVEAU 4

Jour 1: **Standing-Pilates**.

Jour 2: **Standing-Pilates**.

Jour 3: Introduction à l'utilisation diagnostic avec tous les **outils** enseignés à ce jour **dans le domaine énergétique**.

Jour 4: Rencontre avec le **Chair**.

Jour 5: **Chair**.

Jour 6: Révision totale de l'ensemble du programme et son application pratique pour l'analyse des compétences personnelles dans la compréhension des **Mots du corps**...

Examen final 4ème niveau