

FORMATION YOGA PILATES

WWW.LEADERFIT-FORMATION.COM

DURÉE

2 jours / 14 heures

FORMATEURS

Christina TOWLE

POUR QUI ?

- Les passionnés désireux d'aller plus loin dans leur pratique
- Les éducateurs sportifs ou animateurs sportifs souhaitant enrichir leurs connaissances
- Les personal trainer ou coach

OBJECTIFS

- Connaître et comprendre les principes et intérêts des deux méthodes
- Savoir les combiner pour en tirer les meilleurs bienfaits dans un cours

PROGRAMME

- Apprentissage de techniques posturales (Asana) associées à certains mouvements Pilates
- Apprentissage de la technique respiratoire
- Apprentissage d'une technique simple de relaxation
- Travail de réalisation personnelle de chaque technique, et travail de groupe
- Mise en pratique de l'enseignement de chaque technique et mouvement

MOYENS ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Des moyens pédagogiques et techniques variés mis en œuvre pour chacun des participants. (salle de formation, manuel de formation, matériel informatique etc.)
- Alternance d'exercices pratiques et théoriques en présentiel.
- Nos formateurs sont des professionnels spécialistes de la formation.
- Validation de ce module par la réussite d'un QCM pour obtenir l'attestation de formation.

Articles D.6321-1, D.6321-3 et L.6353-1 du Code du Travail - Titre ou intitulé de l'action : Yoga Pilates

INFOS & INSCRIPTIONS

SAS LEADERFIT'

+33 (0)2 47 52 66 01 - contact@leaderfit.com

9, rue du Général Mocquery - 37550 Saint Avertin

Organisme de formation continue

RCS TOURS 423 277 565 - SIRET 423 277 565 00069 - NAF 8559A

VITALYS SARL

Luxembourg : +352 621 24 99 48

Belgique : +32 0494 61 81 04

belux@groupe-leaderfit.com

20 rue du commerce L-3450 DUDELANGE

Grand Duché du Luxembourg

TVA LU 18538688 TVA BE 0823263348 - 116437/A - 116437/B