Centre I FAP M E Liège-Huy-Verviers

# REMEDIAL PILATES - 2ème module : Spécifique colonne





#### **Public**

Ce workshop s'adresse aux: instructeurs ChiBall™, instructeurs Pilates, coachs sportifs, instructeurs fitness diplômés, professeurs de Yoga, kinésithérapeutes ...

#### **Prérequis**

Avoir suivi le module d'initiation à Pilates.

### **Objectifs**

La méthode ChiBall™ - Remedial Pilates - Spinal Motor Control se concentre sur la stabilité et la mobilité de la colonne vertébrale et plus précisément de la colonne lombaire. Elle permet notamment un travail de réhabilitation aux mouvements inhibés par la douleur. Les muscles principaux activés sont les muscles profonds le plancher pelvien, le transverse de l'abdomen, le multifidus profond (lombaire) et le diaphragme.

Dix-neuf exercices de réhabilitation pour les problèmes de colonne étudiés et décortiqués.

Une variété d'exercices vous permettant de mener vos séances de rééducation, de coaching et/ou apporter une qualité supplémentaire aux exercices de vos cours collectifs.

## Informations pratiques

- **Droit d'inscription** 115,00€
  - Cette formation est agréée "chèques formation".
- **Horaires** 
  - Q Liège
    - > Le 9 décembre 2025 De 9h00 à 16h00
- **Certificat Attestation** Attestation de participation.
- Aides sectorielles à la formation

Pouvez-vous bénéficier d'une aide sectorielle? Pour en savoir plus, consultez l'onglet Fonds sectoriels de formation (http://www.formation-continue.be/vpage-1195-2-Fonds-sectoriels-de-formation)