

REMEDIAL PILATES - 1er module : Spécifique épaules



12 h



Public

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

Prérequis

Avoir suivi le module d'initiation à Pilates.

Objectifs

La méthode ChiBallTM, Remedial Pilates "Scapula Motor Control" se concentre sur le développement de la stabilité et de la mobilité de la ceinture scapulaire plus que sur la force.

Les exercices proposés montrent une façon simple de soulager la douleur en utilisant le ballon de ChiBallTM, par l'exécution de mouvements de qualité.

Dix-huit exercices de réhabilitation pour les problèmes d'épaules 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.

Nous vous proposerons également une introduction succincte aux modules spécifiques colonne et bassin.

Informations pratiques

- **Droit d'inscription** 230.00 €
 - Cette formation est agréée "chèques formation".
- **Horaires**
 - Q Liège
 - Du 25 novembre 2025 au 2 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)