

## PILATES - Module spécifique Yoga

 12 h     230,00 €

### Public

Instructeurs fitness, instructeurs récemment formés par Pilates, personnel trainers - coachs sportifs, thérapeutes - coachs bien-être, professeurs d'éducation physique et kinésithérapeutes.

### Prérequis

- Notions élémentaires d'anatomie nécessaires à l'enseignement de cours de gymnastique collectifs et individuels
- Notions de pédagogie, technique et communication enseignées aux instructeurs de cours collectifs et individuels
- Avoir suivi le module d'initiation à Pilates

### Objectifs

Le Yoga est tout d'abord une prise de conscience du corps C'est l'union entre l'esprit, le corps et le mental permettant d'harmoniser le mieux être physique, mental et émotionnel.

En Yoga, on va beaucoup tenir compte de l'état du mental qui, s'il est contrarié, induit entre autre des tensions et des déséquilibres dans le corps.

Objectifs techniques :

Dans ce module, la formatrice proposera des exercices (postures et enchaînements de postures) permettant de délier, assouplir et renforcer le corps par des mouvements doux et équilibrés.

A travers les asanas (postures) qui seront abordées et étudiées, elle s'appliquera à enseigner la pédagogie et la technique nécessaire pour utiliser et profiter au mieux des bénéfices de ces dernières, tout en apprenant à équilibrer les séances.

Enfin la respiration (le souffle), indissociable du mouvement, fera partie de l'enseignement

Apprentissage de quelques techniques respiratoires pour réguler la respiration, relaxer le corps et calmer le mental.

Objectif personnel :

La formatrice est convaincue que la sécurité est prioritaire dans l'enseignement de quelque discipline que ce soit. C'est pour cette raison que tous les exercices de Yoga qu'elle proposera seront sous-tendus par la méthode Pilates.

Le Yoga permet de mieux comprendre le Pilates et le Pilates permet de mieux pratiquer le Yoga.

Le Pilates est devenu la discipline la plus prisée non seulement par le grand public mais aussi par les kinésithérapeutes et les professionnels de la remise en forme. Cette discipline se compose de 8 principes de base (la Concentration, le Contrôle, le Centrage, la Fluidité du mouvement, la Précision, la Respiration, l'Isolation et la Régularité) et de 35 mouvements consacrés au bien-être physique et mental.

Développée dans les années 20 par le légendaire entraîneur physique Joseph H. Pilates , la méthode Pilates (nommée Contrology par Joseph Pilates) est un système d'exercices qui a pour but d'améliorer la souplesse et la force du corps tout entier.

Ces exercices ont pour but de développer les muscles du « centre » de l'abdomen et d'améliorer la souplesse dans les bras, les jambes, et les groupes de muscles porteurs. Vous apprenez à aligner votre corps correctement avant de commencer un exercice, puis à reconnaître et isoler des groupes de muscles et les travailler, sans pour autant mettre de pression sur d'autres zones.

Au lieu d'effectuer des exercices de façon répétitive, vous ferez des mouvements moins nombreux mais plus précis, demandant plus de contrôle et de forme – le message: « la Qualité, pas la Quantité ».

En synchronisant les mouvements sur la respiration et en se concentrant sur des mouvements précis et non répétitifs, le

résultat est un corps sain sans être massif, avec une grâce naturelle et un sens du maintien.

### Les bénéfices de la Méthode Pilates

La méthode Pilates favorise l'harmonie et l'équilibre physiques, en effectuant des mouvements rafraîchissants et énergisants. Les séances étant dispensées dans le cadre de cours particuliers ou de cours collectifs, en petits groupes, chacune des sessions est ainsi adaptée à vos besoins spécifiques.

**Le Yoga est tout d'abord une prise de conscience du corps C'est l'union entre l'esprit, le corps et le mental permettant d'harmoniser le mieux être physique, mental et émotionnel. En Yoga, on va beaucoup tenir compte de l'état du mental qui, s'il est contrarié, induit entre autre des tensions et des déséquilibres dans le corps.**

1ère journée :

- Présentation des participants
- Masterclass
- Yoga (définition, théorie)
- Révision des fondements de la méthode Pilates – Respiration thoracique
- Posture – mise en place
- Concept des mouvements
- Application des fondements du Pilates sur les postures de Yoga
- Respiration - Pranayamas

2 ème journée :

- Masterclass
- Concept des mouvements (suite)
- Application des fondements du Pilates sur les postures de Yoga (suite)
- Respiration – Pranayamas (suite)
- Relaxation

## Informations pratiques

- Droit d'inscription  
230,00 €
- Horaires  
📍 Liège
  - Du 3 février 2026 au 10 février 2026  
De 9h à 16h
- 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>)**