

REMEDIAL PILATES - 1er module : Spécifique épaules

 12 h  200,00 €

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

200,00 €

 Cette formation est agréée "chèques formation".

> Horaires

 Liège

> Du 23 mars 2021 au 30 mars 2021
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>)

> Reconnaissance

Formation agréée **PRO Q KINE** (<https://www.pqk.be/?lang=fr>) pour 24 points

REMEDIAL PILATES - 1er module : Spécifique épaules - Les mardis 23 et 30 mars 2021, Liège

Organisation

Un DVD reprenant tous les exercices étudiés est à acheter par module en plus du droit d'inscription au prix de 45€.

Renseignements

Tél. : 04/229 84 60

€ 200,00 € ou 12 chèque-formation



Dates de formation

Les mardis 23 et 30 mars 2021

Horaire

De 9h à 16h.



Site de Liège Château Massart

Rue du Château Massart, 70

4000 Liège

Belgique

inscription-Chateau-Massart@centreifapme.be

[04/229.84.60](tel:042298460)

Formateur

Yasmine Cosan, formatrice, instructeur fitness et Pilates, Chiball, Yoga, Core trainer et personal trainer.