

## PILATES - Module spécifique stretching



6 h



115,00 €

### 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

Ce module spécifique « Stretching » doux met toujours en application les fondements de la méthode Pilates pour protéger et renforcer la colonne vertébrale, continuer à renforcer la musculature abdominale profonde et améliorer le souffle tout en diminuant le stress.

Il s'agit d'une approche pratique d'une série de mouvements basés principalement sur l'éveil de la conscience des muscles et des articulations, l'amélioration, l'augmentation de la souplesse de la cage thoracique et du diaphragme,... pour équilibrer le corps et améliorer la posture.

Le credo : Relâcher pour aller mieux vers l'étirement

Les exercices abordés conviennent tout particulièrement pour les personnes trop longtemps assises derrière un bureau et/ou aux personnes souffrant du dos ou en réhabilitation,...

Ce programme vise à améliorer la santé générale, à diminuer les douleurs de dos et d'épaules, le stress et la tension et à accroître la concentration, l'équilibre et la coordination.

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.

## Programme - 6h

Ce module spécifique « Stretching » doux met toujours en application les fondements de la méthode Pilates pour protéger et renforcer la colonne vertébrale, continuer à renforcer la musculature abdominale profonde et améliorer le souffle tout en diminuant le stress.

Il s'agit d'une approche pratique d'une série de mouvements basés principalement sur l'éveil de la conscience des muscles et des articulations, l'amélioration, l'augmentation de la souplesse de la cage thoracique et du diaphragme,... pour équilibrer le corps et améliorer la posture.

Le credo : Relâcher pour aller mieux vers l'étirement

Les exercices abordés conviennent tout particulièrement pour les personnes trop longtemps assises derrière un bureau et/ou aux personnes souffrant du dos ou en réhabilitation,...

Ce programme vise à améliorer la santé générale, à diminuer les douleurs de dos et d'épaules, le stress et la tension et à accroître la concentration, l'équilibre et la coordination.

## Informations pratiques

### > Droit d'inscription

115,00 €



Cette formation est agréée "chèques formation".

### > Horaires



Liège

- > Le 24 février 2026  
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>)