

## **Pilates Révision 360€**

La Méthode Pilates Révision

### **Présentation globale :**

Formation théorique et pratique de la méthode Pilates, mise en situation professionnelle

### **Objectifs généraux :**

Réviser les principes de base et les référentiels,  
Revoir les images utilisées et les consignes données,  
Faire des cours en pratique pour se redonner les sensations du Pilates

### **Contenu :**

Support de cours pédagogiques en version papier.  
Les cours sont dispensés avec l'utilisation d'un vidéo-projecteur.  
Mise en pratique des exercices

Programme détaillé Pilates Révision (à mettre en téléchargement comme pour les autres niveaux)

#### **étape 1 :**

Titre : partie théorique

Durée (en jours) : ½

Matin

Théorie : révision des principes de base, des postures de travail et des images et consignes associées.

Rappel des adaptations du Pilates en fonction des pathologies rencontrées au sein de nos cabinets.

#### **Étape 2 :**

Titre : atelier pour mise en pratique

Durée (en jours) : ½

Après-midi

Pratique atelier de mise en pratique des acquis.

Les participants répartis en groupe de 2-3 personnes travaillent sur un thème précis