



# Formation MobilityFlow

---

Programme de formation 14h

Formateur : Karina Filbien

## JOUR 1

9h00	<i>ACCUEIL</i> des participants et présentation de la formation
9h30	Masterclass
10h15	Débriefing
10h30	Essence du mobilityFlow
10h45	Thématique Souplesse et Mobilité <ul style="list-style-type: none"><li>• Perte de mobilité</li><li>• Les bienfaits de la mobilité</li></ul>
11h30	Mouvements <ul style="list-style-type: none"><li>• Axe et plan</li><li>• Degrés de libertés</li></ul>
12h30	<i>PAUSE DEJEUNER</i>
13h30	Les mouvements articulaires <ul style="list-style-type: none"><li>• La colonne vertébrale</li><li>• Le membre supérieur</li><li>• Le membre inférieur</li></ul>
14h30	<i>L'apprentissage des mouvements (standing séries)</i>
17h00	<i>Fin du jour 1</i>



## JOUR 2

9h00	<i>ACCUEIL</i> des participants et récapitulation du jour 1
9h30	Masterclass 2 Evaluation technique
10h15	Premier passage sur enchainement de 3 mouvements avec option
11h00	Apprentissage des mouvements
12h30	<i>PAUSE DEJEUNER</i>
13h30	Apprentissage des derniers mouvements
15h00	Construction et coaching d'un cours MobilityFlow
16h00	Certification
17h00	<i>Fin du jour 2</i>



# Déroulé de formation MobilityFlow

---

Programme de formation : 14h  
Formateur : Karina Filbien

## JOUR 1

9h00	<i>ACCUEIL</i> des participants et présentation de la formation
9h30	Masterclass
10h15	Essence du MobilityFlow
10h30	Bienfaits de la Mobilité
11h00	Chaînes Myofasciales
11h30	Différence entre Souplesse et Mobilité
12h30	<i>PAUSE DEJEUNER</i>
13h30	Mouvements et mobilité <ul style="list-style-type: none"><li>• Axe et plan</li><li>• Degrés de libertés</li></ul>
14h30	Les mouvements partie 1
17h00	<i>Fin du jour 1</i>



## JOUR 2

9h00	<i>ACCUEIL</i> des participants et récapitulation du jour 1
9h30	Masterclass 2 Evaluation technique
10h30	Premier passage sur enchainement de 5 mouvements
12h30	<i>PAUSE DEJEUNER</i>
13h30	Les mouvements partie 2 et fin
15h00	Construction d'un cours de Mobilityflow
16h00	2 <sup>ème</sup> passage et Certification
17h00	<i>Fin du jour 2</i>