

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">• Perte de mobilité• Les bienfaits de la mobilité
11h30	Mouvements <ul style="list-style-type: none">• Axe et plan• Degrés de libertés
12h30	<i>PAUSE DEJEUNER</i>
13h30	Les mouvements articulaires <ul style="list-style-type: none">• La colonne vertébrale• Le membre supérieur• Le membre inférieur
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>