



Formation PilatesFlow Modules 1

Programme de formation 14h

Formateur : Karina Filbien

JOUR 1

9h30	<i>ACCUEIL</i> des participants et présentation de la formation
10h00	Master class Pilatesflow
11h15	Essence du Pilatesflow
11h30	Historique de la méthode Pilates
11h45	Les 8 principes de la méthode Pilatesflow
12h30	Les référentiels de la méthode Pilatesflow
13h00	<i>PAUSE DEJEUNER</i>
14h00	Construction d'un cours : Warm up, Corps de séance et retour au calme Ateliers warm up
15h00	Coaching Pilatesflow
16h00	Les 8 premiers mouvements Pilates module 1 et ces différentes options Coaching de mise en place
18h00	<i>Fin du jour 1</i>



JOUR 2

9h30	<i>ACCUEIL</i> des participants et présentation de la formation Master
10h00	class Pilatesflow : évaluation technique
11h15	Premier passage sur l'enchaînement de 3 mouvements avec 2 options du jour 1
12h30	<i>PAUSE DEJEUNER</i>
13h30	Les 11 derniers mouvements Pilates module 1 et ces différentes options.
16h00	Construction d'un cours Pilatesflow Corps de séance : écriture et pratique de son propre enchaînement
17h00	Certification
18h00	<i>Fin du jour 2</i>