

Mobilité Genoux et Hanches

METHODE FELDENKRAIS



Découvrez notre Formation : mobilité Genoux et Hanches.

Cette formation, basée sur la méthode Feldenkrais, vous propose une immersion dans une approche innovante et subtile du corps et du mouvement. Une approche éducative somatique qui vise à améliorer la conscience de soi et l'efficacité des mouvements. Apprenez à exploiter pleinement votre potentiel corporel.



POUR QUI?

- Les instructeurs Pilates
- Les physiothérapeutes, coachs sportifs et professionnels du mouvement désireux d'affiner leur approche
- Toute personne cherchant à améliorer sa posture et sa transmission pédagogique



- Intervenant : Fabrice Guillon praticien Feldenkrais et Pilates Reformer
- Prix : 390.- CHF
- Date: **03 et 04 octobre 2026 de 09h00 à 17h00**
- Places limitées



Centre de Formation Therafit SA
Sports et Nutrition agréée SFGV
Route de la Coula 57 1618 Chatel St Denis
021 931 40 11

Mobilité Genoux et Hanches

METHODE FELDENKRAIS



Samedi 03 octobre et Dimanche 04 octobre 2026

Améliorer la mobilité de vos genoux : La clé passe par les hanches

Vous rencontrez, dans votre pratique ou chez vos patients, des douleurs chroniques aux genoux, une instabilité ou des troubles posturaux ? Ce module vous invite à explorer la mobilité articulaire du genou à travers une approche globale et douce, fondée sur la Méthode Feldenkrais.

Trop souvent, les genoux compensent un manque de mobilité des hanches ou du bas du dos, entraînant usure, fatigue et inconfort. Grâce à des séquences précises et progressives, vous apprendrez à restaurer l'alignement et la fonction naturelle de cette chaîne articulaire.

- ◆ Améliorez la stabilité et la souplesse de vos genoux, sans forcer.
- ◆ Réactivez la coordination entre pieds, chevilles, hanches et colonne, pour un mouvement global plus efficient.
- ◆ Prévenez les blessures chroniques, en redonnant aux hanches leur rôle de relais du mouvement.
- ◆ Affinez votre posture et votre équilibre, en toute sécurité.

Un genou mobile et bien aligné, c'est une marche plus fluide, une course plus sûre, et un meilleur confort au quotidien.