

# Perfectionnement Pilates Easy Flex mobility Hanches & Epaules



## OBJECTIFS DE LA FORMATION

Cette demi-journée de formation a pour objectif de proposer une approche accessible, fluide et adaptable de la mobilité, inspirée du Pilates, afin d'enrichir la pratique clinique et/ou pédagogique auprès de patients ou de participants aux profils variés.

L'approche *Easy Flex Mobility* met l'accent sur :

- la qualité du mouvement,
  - la mobilité active et contrôlée,
  - la fluidité et l'économie gestuelle,
- tout en respectant les capacités et limitations individuelles.



## CONTENU DE LA FORMATION

La formation alternera apports théoriques ciblés et mise en pratique progressive autour des axes suivants :

- Principes de la mobilité en Pilates : amplitude, contrôle, respiration et fluidité
- Rappel des muscles de la hanche et leurs attachements.
- Mobilité des hanches
- Mobilité des épaules au service du mouvement global
- Séquences *Easy Flex* : enchaînements simples, efficaces et modulables
- Adaptation des exercices :
  - en rééducation,
  - en prévention,
  - pour des publics débutants, seniors ou douloureux
- Pistes de progression et de régression selon les objectifs thérapeutiques ou d'entraînement



## APPROCHE PEDAGOGIQUE

Travail principalement au sol (Pilates matwork)

Exercices facilement transposables en :

- séance individuelle,
- petit groupe,
- cours collectifs

Accent mis sur :

- l'observation,
- les consignes verbales,
- l'adaptation clinique

# Perfectionnement Pilates Easy Flex mobility Hanches & Epaules



## COMPETENCES DEVELOPPEES

À l'issue de la formation, les participant.e.s seront en mesure de :

- intégrer des exercices de mobilité Pilates simples et efficaces dans leur pratique,
- proposer des séances favorisant la fluidité et la liberté de mouvement,
- adapter les exercices aux capacités fonctionnelles et à la douleur,
- enrichir leurs séances de rééducation ou de Pilates avec des enchaînements cohérents et sécurisés.



## POUR QUI?

- Les instructeur.rice.s Pilates certifié.e.s
- Les professions paramédicales
- Les coachs qui souhaitent un approfondissement
- **Prérequis:** Bases en Pilates (tapis ou appareils). Minimum de connaissance anatomiques des muscles et leurs insertions.



- Intervenante : **Marta Ferreira**
- Prix : 69.- CHF
- Inscription sur la page
- Date: **samedi 5 septembre 2026 14h00-18h00**
- Attestation de suivi à l'issue du cours



## Centre de Formation Therafit SA

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