

STUDIO AIR

YOGA & PRATIQUES BIEN-ÊTRE

Studio Air Yoga & Pratiques Bien-être - Association loi de 1901 - air.studioyoga@gmail.com
Siège social : 81 rue Gabriel Fauré 92500 Rueil-Malmaison - SIRET : 88753132500017
Organisme de formation professionnelle déclaré d'activité enregistrée sous le n°11922452792 auprès du préfet de région d'Ile-de-France

PROGRAMME DE FORMATION PILATES MATWORK 1

Mis à jour le 02/05/23

Prérequis :

- Être titulaire d'une carte professionnelle d'éducateur sportif
- Ou de tout autre diplôme similaire permettant l'enseignement de discipline sportive en France ou être en cours de formation (CQP, BPJEPS...)
- Être un professionnel de la santé autorisé à enseigner comme les kinésithérapeutes

Objectifs / Aptitudes / Compétences :

- Être capable d'enseigner un cours de Pilates Matwork 1 - niveau débutant
- Maîtriser la technique de la méthode Pilates Matwork 1
- Connaître le placement des mouvements de la méthode Pilates Matwork 1
- Découvrir l'histoire de la méthode

Durée :

2 jours - 15h

Modalités et délais d'accès :

À compter de la signature du devis ou du contrat de formation ou de la convention de formation, le délai d'accès pour débiter la formation est de 2 semaines

Prix :

500€ net de TVA soit 500€ TTC

Contact :

Béatrix de Montalier, référente handicap, 07 67 67 27 62, air.studioyoga@gmail.com

Méthodes mobilisées :

1. En présentiel :

- Manuel de formation
- Salle de formation
- Tapis

2. En distanciel :

- Manuel de formation
- Ordinateur et internet

STUDIO AIR

YOGA & PRATIQUES BIEN-ÊTRE

Studio Air Yoga & Pratiques Bien-être - Association loi de 1901 - air.studioyoga@gmail.com
Siège social : 81 rue Gabriel Fauré 92500 Rueil-Malmaison - SIRET : 88753132500017
Organisme de formation professionnelle déclaré d'activité enregistrée sous le n°11922452792 auprès du préfet de région d'Ile-de-France

Évaluation :

Mise en situation d'enseignement pour la validation de formation

Accessibilité :

En cas de situation de handicap, une étude de faisabilité sera faite afin de proposer une formation adaptée. Une salle de formation répondant aux normes d'accessibilité d'accueil du public est mise à disposition.

Indicateurs de résultats :

Taux de satisfaction décembre 2022 : 94,5%

Nombre de stagiaires : 89

Programme de formation :

JOUR 1 (7h) :

11h15-11h30 : Accueil, présentations, mise en route

11h30-12h30 : Master Class Pilates Matwork 1

12h30-13h00 : Présentation du Pilates, historique

13h00-14h00 : Pause déjeuner

14h00-15h00 : apprentissage des 5 référentiels de la méthode Pilates

15h00-19h00 : comment enseigner les 18 exercices débutants (consignes et options)

19h00-19h15 : Distribution exercices pour passages en situation

JOUR 2 (8h) :

09h00-11h00 : Passages en situations sur une partie du contenu de la veille

11h00-12h00 : Master Class Pilates Matwork 1

12h00-13h00 : Pause déjeuner

13h00-16h00 : Suite et fin des 18 mouvements débutant (travail pédagogique)

16h00-18h00 : Préparation puis passages en situations, évaluation certificative