

## Workshop à thème

## 2a - Pied et cheville

### Pour qui ?

Pour les personal trainer,, les coach sportifs et les kinés.

### Objectifs

Savoir donner un programme d'exercices de proprioception et de stabilisation spécifiques. Favoriser le travail des thérapeutes et prendre en charge le patient pour son quotidien post traitements jusqu'à l'autonomie.

Avoir conscience de quand et comment intervenir avec les exercices et de quand envoyer le patient chez le thérapeute .

### Les plus

- Vidéos pédagogiques
- Evaluation et certification comprises (valeur de 50 €)
- Passages en situation d'enseignement et feedback

Durée et prix de la formation

1/2 journée

82€ HTVA par personne

**Possibilité de formations privée sur votre site, devis sur mesure !**

Inscriptions et demandes de prise en charge (devis, plans de formation) :

CENTRE AZUREA

2, rue père Damien

7700 Mouscron

0032 56 84 68 84

L'inscription est validée par le versement du montant sur le compte:

BE760-630138479-95

avec la communication: nom de la formation + nom + prénom

(au plus tard 3 semaines avant le début de la formation)

### Formatrice



Silvia Del Monaco  
Fondatrice du concept Zenbox  
Éducatrice sportive BEES  
Diplômée en Marketing Université BO  
Formatrice LESMILLS  
Formatrice PLANET AQUA  
Directrice Studio PILATES PFT

## PROGRAMME de la FORMATION

### JOUR 1

13h30-15h00:

Tests fonctionnels Posturomed : Mensurateur de la proprioception Automassage avec footroller, étirements et mobilisations spécifiques

15h00-15h15: Pause-café

15h 15-16h30 : Renforcement avec le poids du corps, outils proprioceptifs (Bosu, planche de Freeman, balance fit...)

16H30-17H30 : Taping

Outils à amener le jour de la formation: clé USB, workbook et script imprimé, ordinateur pour pouvoir visionner les vidéos.

