

Workshop à thème

2f- pubalgie

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 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

13H30-15H30 Définition et causes de la pubalgie.

Analyse du déséquilibre entre les forces musculaires des adducteurs et des abdominaux obliques et recherche des exercices adaptés.

Les facteurs de conflits pelviens et la programmation des exercices pour les résoudre :

Arthropathie pubienne

Tendinite des adducteurs

Traction des abdominaux

Traction du tenseur du fascia lata

15H30-15H45 Pause-café

15H45-17H00 Exercices et Programmation

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

