

Pour qui ?

Pour les responsables des centres de remise en forme, ou centres aquatiques, ou centres de kinésithérapie en collaboration avec coach sportifs, thérapeutes, coach en entreprise ..

Objectifs

Découvrir quels sont les outils importants, les formations nécessaires pour la mise en place et la réussite d'une collaboration thérapeute/coach santé.

Les plus

Obtenir un plan de formation envisageable pour la mise en place de votre projet. Rencontrer et échanger avec des experts du même domaine.

Durée et prix de la formation

1 jour

119€ HTVA par personne

Possibilité de formations privée sur votre site, 990€ HTVA pour toute votre équipe.

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)

PROGRAMME de la FORMATION

Formateurs



Silvia Del Monaco

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



Willy Hostens

Kinésithérapeute et
Ostéopathe



Dr Olivier Noseda

Chirurgien orthopédique

JOUR 1

9h00 à 10h00 :

Comment partager les compétences pour répondre aux besoins globaux de la personne et générer une synergie d'experts gagnante et se positionner avec succès.

Présentation des 10 croyances de la méthode par les créateurs, Willy Hostens et Silvia Del Monaco

10h00 à 11h00 :

Cours Pilates Fonctionnal Training MATWORK : apprendre les principes de base pour une bonne conscience posturale, une routine d'exercices équilibrés de mobilisation et de stabilisation de la colonne avec des modifications posturales courantes pour assurer l'alignement idéal à chaque participant.

Apprendre les 7 exercices de stretching non négociables pour l'équilibre musculaire de tout le monde. Pratiquer le travail debout en progression de l'isolation au travail en chaîne.

11h00 à 11h15 : pause

11h15 à 11h30 : Analyse des forces et des limites d'un coach

11h30 à 12h30 :

L'importance de l'analyse posturale et des déséquilibres musculaires (chaîne antérieure dominante, chaîne postérieure dominante) pour déterminer les traitements (thérapie), training avec coach en individuel et en petit groupe et training à la maison.

Passage en situation des kinés : analyse posturale et conseils de programmation training par Willy Hostens

Présentation des supports de liaison (fiche posturale/training, programme coaching pour la maison : alimentation, modification posturale, activité de conditionnement et renforcement, récupération par automassage des trigger points/stretching, sophrologie/relaxation) par Silvia Del Monaco

12h30 à 13h30 : pause midi

13h30 à 15h :

Entraînement postural : le respect des non négociables pour tout le monde : la classification des exercices par objectif, alternance mobilisation/stabilisation/étirement selon la séquence d'apprentissage, l'importance de la programmation pour créer l'évolution, les modifications posturales courantes pour le respect de l'alignement idéal (neutre) et donc des principes de base pour une bonne posture

Cours d'automassage des nœuds musculaire avec balles et rouleaux et stretching

15h à 15h15 : pause

15h15 à 16h30 :

Analyse posturale et programmation adaptée au profil dos plat (chaîne antérieure dominante et au profil posture en dorso-cyphose (chaîne postérieure dominante)

16h30 à 16h45 :

Découvrir quels sont les formations nécessaires pour la mise en place et la réussite d'une collaboration thérapeute/coach santé.

16h45 à 17h00 : Conclusion