



SERIE MAT – PRINCIPES DE MOUVEMENT POLESTAR PILATES

Ce cours réalisé sans appareil présente l'état des recherches actuelles en sciences du mouvement, en apprentissage moteur, en bioénergie et en science de la communication en vue de la pratique d'instruction de la méthode ; selon six principes de base du mouvement qui sont utilisés dans l'ensemble du programme de formation POLESTAR PILATES.

Des repères tactiles, verbaux et visuels sont intégrés aux exercices Pilates. Ce cours présente la méthode d'évaluation *Polestar Pilates Screening*™, qui comporte une évaluation posturale et des tests fonctionnels, pour vous apprendre à concevoir correctement un plan d'application des exercices Pilates pour les clients. Ce composant unique enrichit l'aptitude à la prise de décision du praticien Pilates.

Les personnes qui suivent plusieurs séries sur la mise en forme n'ont à suivre ce cours qu'une seule fois.

Durée : 2 jours

PRE-CONDITIONS :

1 - Diplôme d'Instructeur certifié en mise en forme (fitness) ou de l'instructeur en arts du mouvement (par exemple yoga, tai chi, praticien du mouvement somatique)

2 - Un semestre d'anatomie/physiologie de base ou équivalent

3 - 50h de cours de Pilates en groupe ou individuel