

PILATES MODULE III

FEMME ENCEINTE-SENIOR / PILATES THERAPIE

550€ - 14h 2j

PROGRAMME PEDAGOGIQUE
*Présentation de la formation et de l'équipe pédagogique *Présentation des élèves – projet
*Anatomie de la femme enceinte et du sénior avec une sage-femme, une psychomotricienne et une ostéopathe <i>Chronologie de la grossesse, période pré et post natale, reprise de l'activité physique, problématiques les plus fréquentes de la femme enceinte et les adaptations</i> <i>Changements physiologiques du sénior, le vieillissement sur le plan moral (approche différente des cours), problématiques les plus fréquentes du sénior et les adaptations, le sénior en maison de retraite</i>
*Construction de Cours seniors en EPHAD *Construction de Cours pré et post natal
*Les bienfaits du Pilates, (comme solution)
*Exercices adaptés (avec et sans matériel) *Echauffement, construction d'un cours, étirements, adaptés et en sécurité *Ateliers de mises en situations d'enseignement *conseils posturaux pour la vie de tous les jours
*Evaluation des compétences en continu. Retour personnalisé par le biais d'une grille d'évaluation de compétences. *Clôture