



## Une journée à prix libre



### Parfois il faut un coup de pouce pour se mettre en route

J'ai constaté qu'on a besoin parfois d'un petit coup de pouce pour se mettre en route. C'est pour cela que j'ai choisi de proposer la première journée de formation qui sera **une journée 100% pratique à prix libre.**

Pourquoi un prix libre, parce qu'hormis le temps la principale raison pour laquelle on a du mal à aller vers l'inconnu c'est l'aspect financier.

C'est pour cette raison que j'ai décidé de proposer la première journée de formation à prix libre.

C'est également un principe qui m'est cher dans la mesure où chacun.e retrouve ainsi la responsabilité et l'autonomie de choisir en fonction de ce qui est juste pour soi.

### **Demandez le programme !**

**soirée gratuite de présentation le mercredi 15 mars à 20h, sur place ou en visio.**

D'abord une soirée gratuite de présentation le **mercredi 15 mars à 20h**, sur place ou en visio.

On y fera 30 minutes de cours de Pilates pour que tu puisses avoir un aperçu de ma pédagogie, 20 min de présentation des journées de formation à venir, 20 à 30min de questions réponses

pour que tu puisses me demander à peu près tout !

### **Vendredi 21 avril : convention Pilates. une journée 100% pratique**

9h15 : Accueil

9H30 à 10h30 : Pré-pilates : Les principes de la méthodes appliqués.

10h30 à 11h : Cours de Pilates fondamental

11h à 11h20 : Pause

11h20 à 12h20 : Pilates sur ballon. Plus de challenge moins d'équilibre.

12h30 à 14h : Pause déjeuner

14h à 15h : Echanges, questions réponses

15h à 16h : Marie's touch. Mon cours signature !

Pas du Pilates ni du Feldenkrais. Pas d'intensité ici, de la profondeur et des sensations pour plus d'efficacité.

16h à 16h20 : Pause sérotonine : on recharge les batteries

16h20 à 17h20 : Pilates avec accessoire ou Marie's touch selon l'énergie collective

17H20 à 17h30 : Echanges

17h30 : Pause

**Je te propose cette journée à prix libre pour t'amener tranquillou dans mon univers.**

### **Samedi 22 avril : Enseigner la respiration**

Remplis et complète ton panier d'idées pour enseigner la respiration.

Clé de voûte de la méthode Pilates la respiration permet d'intégrer le rythme, la coordination, le centrage, la fluidité, le contrôle.

As-tu assez d'outils ? Sont-ils assez variés pour permettre à tes élèves de développer leur capacité à respirer de manière toujours plus fine ?

J'utiliserai des techniques de Pilates et de Feldenkrais pour que tu te sentes toujours plus à l'aise vers cet objectif.

Nous alternerons cours de pratique personnelle, atelier pédagogique en duo où tu seras tour à tour élève, enseignant ou observateur.trice.

223€ la journée

### **Dimanche 23 avril : Le thorax : panier ou cage thoracique**

La raideur de la cage thoracique est endémique augmentée par un contexte émotionnel de stress ou d'angoisse.

Elle bride la respiration, entrave la mobilité des épaules, peut

être source de surutilisation de la colonne cervicale ou lombaire.

En Pilates on cherche à la relier au bassin par le biais des muscles abdominaux principalement.

Comme enseignes-tu cela ?

**Je vais te donner différentes techniques et exercices pour améliorer la souplesse du thorax pour qu'il soit souple comme un panier d'osier frais et pas raide comme une cage.**

Journée : 223€

### **Samedi 6 mai : Centrage = gainage ?**

Le centrage en Pilates est souvent vu comme un gainage du caisson abdominal. Il n'en est rien.

comment créer une unité souple et puissante à la fois c'est ce que nous verrons dans cet atelier.

un centrage bien mené c'est la garantie d'une sphère pelvienne en bonne santé.

On y parlera de périnée, de plancher pelvien, de respiration, de proprioception, de transverse, d'obliques, de longueur et ceci dans toutes (ou presque) les positions !

Journée : 223€

## **formation les bases fondamentales du Pilates du tapis.**

Save the date !

Première semaine d'août. 31 juillet, 1er, 3 et 4 août (repos mercredi).

Après un an d'absence elle revient enfin !

Quatre jours pour découvrir les bases du Pilates sur tapis à travers un répertoire d'exercices enrichi.

Si tu as déjà reçu une formation de Pilates par le passé mais qu'elle te semble incomplète sur le plan pédagogique, tu n'as pas assez d'outils, cette formation est aussi pour toi et tu en tireras pleinement avantage.

Si tu souhaites diversifier ton activité de kiné en ouvrant des cours de Pilates, à la fin des quatre jours tu pourras le faire d'emblée.

Je t'en dis plus bientôt.

Les 4 jours : 892€ (règlement en 1, 2 ou 3 fois possible)

**Je m'inscris**

Si tu veux plus d'informations appelle-moi au 0783544529 ou écris-moi à [contact@marierodekine.fr](mailto:contact@marierodekine.fr) C'est moi qui te répondrai.

Note que le site internet n'est pas (encore) à jour des dates et programme de formation.



**Marie Rode**

1b place du Champsaur, 05000, Gap

Cet email a été envoyé à {{contact.EMAIL}}  
Vous l'avez reçu car vous êtes inscrit à notre newsletter.

[Afficher dans le navigateur](#) | [Se désinscrire](#)

