

# FICHE PROGRAMME FORMATIONS EN LIVE

**ZENBOX**  
PILATES & MORE



## FORMATION TRIGGER POINT ET STRETCHING



### PROGRAMME de la FORMATION

#### Jour 1

- |                    |  |
|--------------------|--|
| <b>9H00-9H30</b>   | Présentation des critères pour être un bon coach (questionnaire d'anatomie et de posture, grille de certification, critères essentiels), présentation et introduction de formation |
| <b>9H30-10H30</b>  | Masterclass 1 avec petit matériel divers   |
| <b>10H30-10H45</b> | Pause-café   |
| <b>10H45-11H45</b> | Les trigger points, les tenders points, techniques de relâchement myofascial.<br>Analyse de quelques exercices pour les trigger points   |
| <b>11H45-12H30</b> | Yoga : analyse des mouvements fondamentaux et Comment organiser un coaching postural sécuritaire et efficace, adapté au public.  |
| <b>12H30-13H15</b> | Pause midi   |
| <b>13H15-14H15</b> | Comment on structure un cours ? utilisations des outils: script, vidéos, outils de programmation,  |
| <b>14H15-15H00</b> | Spécial nuque et Relaxation  |
| <b>15H00-15H15</b> | Pause-café   |
| <b>15H15-16H00</b> | Comment préparer une routine et comment organiser les consignes de coaching (séquence de coaching)   |
| <b>16H00-16H45</b> | Passages en situation d'enseignement en binôme si le temps le permet   |
| <b>16H45-17H00</b> | Conclusion   |

Outils à amener le jour de la formation: clé USB, script et grille de coaching imprimé, ordinateur