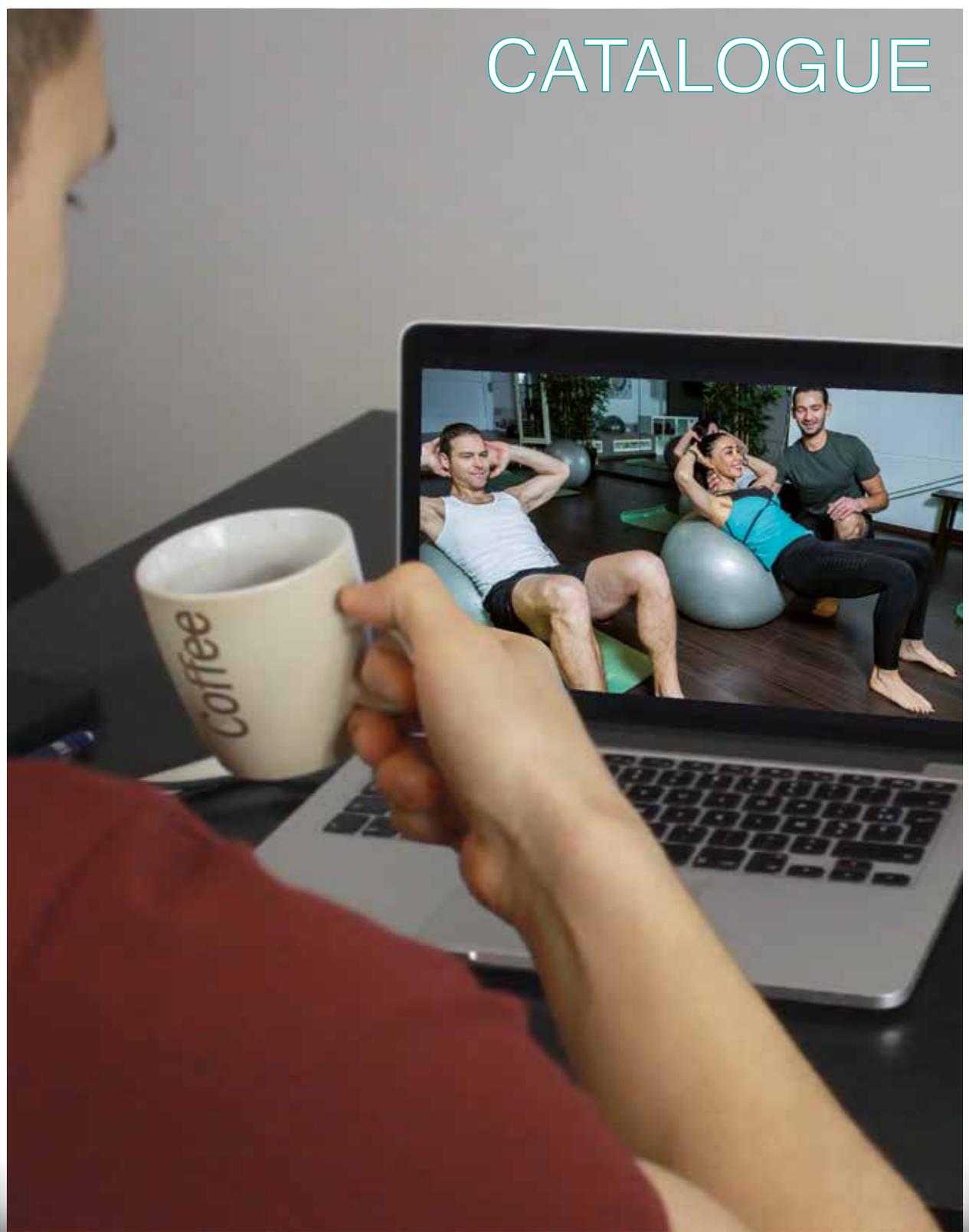


CATALOGUE



Formations e-learning


ZENBOX

PILATES & MORE

Bienvenue dans l'univers **ZENBOX PILATES & MORE** où l'apprentissage n'a pas de limite !

Le **Pilates** est la base fondamentale de la qualité du mouvement que toute personne, quelque soit l'âge et la condition physique devrait maîtriser pour optimiser ses activités quotidiennes et sportives.

Nous sommes convaincus du rôle de cette discipline croisée et intégrée aux autres activités fonctionnelles pour obtenir et maintenir une bonne santé globale.

Notre équipe est formée par les meilleurs experts dans le domaine de la formation sport-santé (médecins, thérapeutes, coachs sportifs diplômés) car nous croyons dans le partage du savoir et de la compétence pluridisciplinaire croisée.

Chaque jour nous faisons de notre mieux pour améliorer la qualité de nos formations professionnelles certifiantes.

Nos formations sont délivrées par les meilleures écoles de formations.

Internet a libéré la consommation du contenu pédagogique (des vidéos, des images, des outils interactifs,...). Nous avons utilisé le meilleur du web et du digital, en plus de la formation classique en présentiel pour vous accompagner dans votre parcours professionnel, en vous évitant toute dispersion d'énergie personnelle et en concentrant nos forces pour vous assurer du bien-être à long terme et des résultats concrets.

Les créateurs du Concept

Silvia Del Monaco et Fred Dehem



NOS CONCEPTS

COACH PILATES STARTER KIT
PILATES & MORE



MODULE DE BASE

MATWORK 1
PILATES & MORE



SMALL EQUIPMENT
PILATES & MORE



CURSUS
MAT EXPERT

MATWORK 2
PILATES & MORE



CONDITIONING
PILATES & MORE



CURSUS
MAT ADVANCED

MATWORK 1
PILATES & MORE



THERAPIE - SANTE
PILATES & MORE



CURSUS
THERAPIE
et SANTE

REFORMER 1
PILATES & MORE



REFORMER 2
PILATES & MORE



**CURSUS
REFORMER
EXPERT**

AQUAPILATES
PILATES & MORE



AQUAMAT
PILATES & MORE



**CURSUS
AQUAFUSION**





COACH



COACH PILATES STARTER KIT

Les bases de la méthode P 6



MATWORK

Pilates au sol sur tapis Niveau 1 P 9

Pilates au sol sur tapis Niveau 2 P 14



SMALL EQUIPMENT

Petit matériel Module 1 P 20

(Pilates sur tapis niveau essentiel avec accessoires)



CONDITIONING

Petit matériel Module 2 P 26

(Pilates fonctionnel debout et sur tapis pour sgt et Circuit-niveau intermédiaire-avancé)



AQUA FUSION

Aquapilates sans et avec accessoires P 32

Aquamat: Pilates sur tapis flottant P 37



THERAPIE ET SANTE

Thérapie et Santé P 42



TARIF ZENBOX

Nos tarifs P 49

COACH PILATES STARTER KIT



Formation e-learning

ZENBOX
PILATES & MORE

Module de base Pilates

Les fondamentaux

Descriptif

Le Pilates est une méthode incontournable aujourd'hui dans le domaine de la Forme, et du Sport-Santé. Cette formation a été conçue pour apprendre les bases de la méthode PILATES et les mises à jour apportées par notre équipe d'experts (de physiothérapeutes/kinésithérapeutes, médecins du sport, orthopédistes et professionnels du sport).

Vous allez découvrir, vivre et comprendre les principes de base cachés derrière cette méthode révolutionnaire pour prévenir et lutter contre le mal du siècle et les déséquilibres posturaux qui touchent 1 personne sur 8.

Vous allez pouvoir partager le savoir de nos experts en thérapie, en posturologie sur les études à la base de notre méthode PILATES & MORE qui ajoute à la méthode traditionnelle une approche moderne qui tient en compte de l'importance de la récupération musculaire (automassages de trigger point), et des applications fonctionnelles des exercices debout.



PILATES & MORE

Pour qui?

- Pour toutes personnes souhaitant s'informer sur les bienfaits du Pilates, des auto-massages et du stretching pour garder la forme ou réduire les problèmes de dos et de déséquilibres posturaux.
- Pour tout enseignants et instructeurs de fitness, de yoga, coachs et entraîneurs sportifs, kinésithérapeutes, maîtres nageurs qui veulent découvrir les bases de la méthode pour l'intégrer à leurs séances professionnelles et aussi à leurs entraînements sportifs.
- Pour tout coachs Pilates ayant déjà fait une formation Pilates et qui veulent découvrir notre école et notre vision "PILATES & MORE" et qui veulent intégrer nos cursus de formation en obtenant une 'EQUIVALENCE DES COMPETENCES'.

Objectifs: les plus

- En tant que Coach Sportif, ajouter une valeur ajoutée au CV entraînant un taux de rémunération plus élevé et la possibilité de collaborer avec des thérapeutes dans des Centres Sport-Santé.
- En tant que thérapeute, pouvoir utiliser cette méthode et ces outils pour la réhabilitation des patients.
- En tant que passionné du sport et de la remise en forme pouvoir obtenir un programme structuré d'exercices adaptés à la posture et acquérir des compétences nécessaires pour améliorer son propre équilibre postural, prévenir les douleurs et blessures et intégrer les notions acquises et les exercices au sein des entraînements spécifiques.

LIEN DIGITAL
À VIE 24H/24H



8 VIDÉOS
PEDAGOGIQUES



1 BOOK
78 PAGES



40 QCM



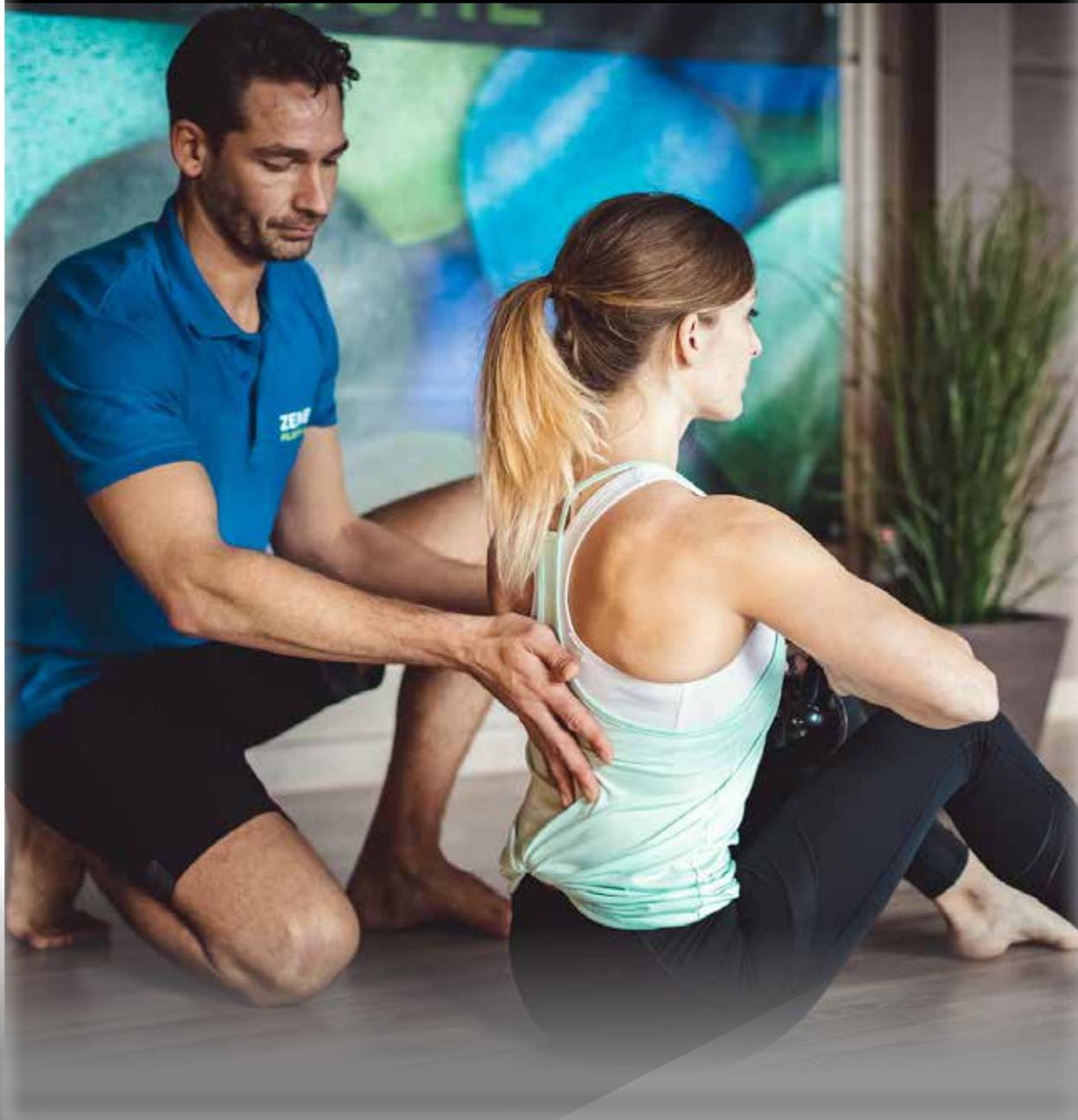
Contenu des vidéos pédagogiques

Total 8 Vidéos **6h00**

Le Pilates c'est quoi? Histoire et principes	30'
Les Concepts Pilates & More: le partage des compétences	24'
Les 10 valeurs fondamentales	11'31"
Les 4 essentiels pour être un expert	6'10"
Les Principes de conscience posturale en Pilates	1h02'
Les modifications posturales et courantes	30'
Anatomie fonctionnelle et applications Pilates	1h21'
Le mal du siècle, les pathologies du dos	1h27'



PILATES MATWORK 1



ZENBOX
PILATES & MORE

Formation e-learning

Pilates sur Tapis-Module 1

Matwork niveau débutant et essentiel

Descriptif

Les 35 exercices essentiels de la méthode Pilates Matwork classique sur tapis sont analysés et pratiqués selon les critères avant-gardistes et fonctionnels afin, non seulement de mobiliser la colonne vertébrale et renforcer les stabilisateurs sur tapis en position allongée ou assise mais aussi pour arriver à obtenir des mouvements de qualité (grâce à une meilleure conscience posturale) dans le vie de tous les jours et dans la pratique sportive.

On garde du respect pour la méthode hypopréssive qui concerne la protection pelvienne et on intègre l'importance des auto-massages des Trigger Point et du Stretching pour un bon équilibre musculaire.

L'importance de la posture trouve ses applications dans les différentes modifications de chaque exercice afin d'assurer la position neutre et un bon alignement pour tous participants en tenant en compte leur niveau de force et de maîtrise et appliquant une gestion efficace des options. On apprend à "Programmer une séance équilibrée" et non seulement à délivrer des exercices, c'est la clé pour donner des vrais résultats à vos clients et les fidéliser.



Pour qui?

- Pour tout enseignants et instructeurs de fitness, de yoga, coachs et entraîneurs sportifs, kinésithérapeutes, danseurs, qui veulent délivrer des séances Pilates sur tapis pour un groupe de Niveau débutant et essentiel en petit groupe ou en personal coaching.

Objectifs: les plus

- En tant que Coach Sportif, ajouter une valeur ajoutée au CV entraînant un taux de rémunération plus élevé et la possibilité de collaborer avec des thérapeutes dans des Centres Sport-Santé.
- En tant que thérapeute, pouvoir utiliser cette méthode et ces outils pour la réhabilitation des patients.

KIT DE FORMATION

PILATES MATWORK 1

LIEN DIGITAL
À VIE 24H/24H



ACCES au GROUPE
FB COACH ZENBOX



CERTIFICATION
D'EXPERTISE COMPRISE



4 VISIOS LIVE
FORMATION CONTINUE



15 VIDÉOS
PEDAGOGIQUES



5 VIDÉOS
MASTERCLASS



53 VIDÉOS
DES EXERCICES



3 BOOK
GUIDE - SCRIPT
WORKBOOK



FACILITATEUR
DE
PROGRAMMATION



8 VIDÉOS
BONUS 1
AUTO-MASSAGE



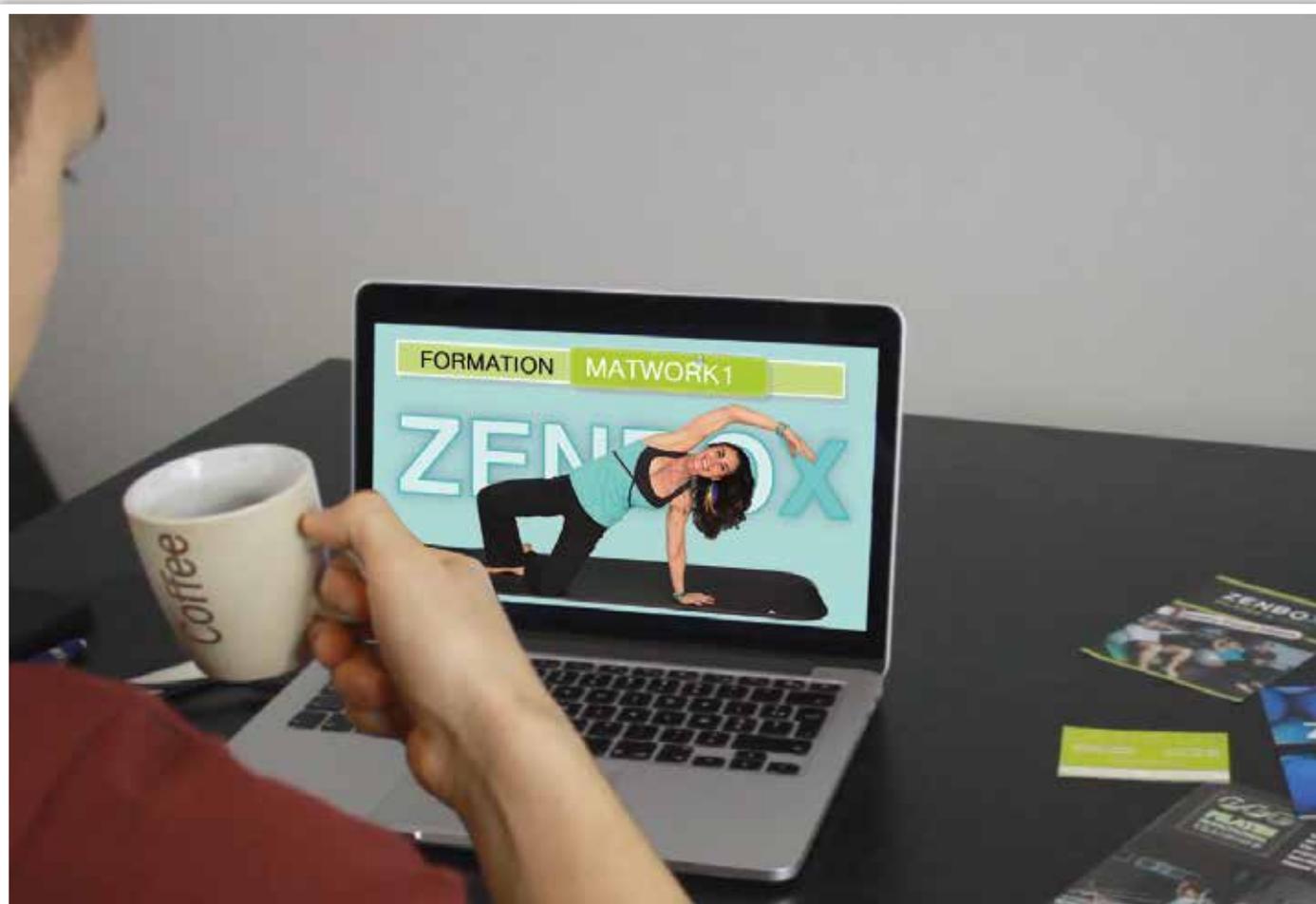
8 VIDÉOS
BONUS 2
STRETCHING



14 VIDÉOS
BONUS 3
PILATES FONCTIONNEL
DEBOUT



T-SHIRT
ZENBOX
POUR TOUS LES
COACHS CERTIFIÉS



DESCRIPTION DES ZONES DE FORMATION

ZONE 1: VIVRE L'EXPERIENCE DU CONCEPT ET SAVOIR PROGRAMMER UN COURS DEBUTANT

OBJECTIFS

- Comprendre l'essence et le public cible du Concept
- Vivre l'expérience des Cours Débutants
- Comprendre la Structure du Cours, la classification des exercices
- Apprendre à utiliser les outils de programmation: script, outil Excel, vidéothèque des exercices par objectif et position de démarrage
- Apprendre à programmer son propre cours
- Comprendre la différence entre le Niveau Débutant et Essentiel et comment adapter la programmation

Vous êtes accompagné professionnellement de A à Z afin de réussir à votre rythme à devenir un expert. La programmation est super facile grâce aux outils mis en place et supportée par nos 10 Valeurs. Stop à l'improvisation. Devenez un PRO !!

ZONE 2: TECHNIQUE : SAVOIR DEMONTRER

OBJECTIFS

- Pratiquer les exercices de démonstration obligatoire pour la certification et comprendre l'importance de la démonstration pour l'apprentissage des clients. La démonstration est très importante pour satisfaire les besoins des clients visuels et qu'elle doit être effectuée de manière à ne pas limiter la fluidité du cours.

La technique d'exécution des exercices doit être sécuritaire et efficace pour que tous participants soient mis en condition de réussite.

ZONE 3: COACHING: SAVOIR ENSEIGNER

OBJECTIFS

- Comprendre l'importance d'être organisé dans ses consignes de coaching pour anticiper les situations d'échecs, satisfaire les différents styles d'apprentissage et mettre tout le monde en condition de réussite

- Comprendre l'importance de donner des consignes sur les modifications posturales.
- Comprendre comment faire évoluer les consignes
- Savoir s'adapter en fonction des participants (options)

Il est très important d'organiser ses consignes de manière efficace pour mettre tous les participants en condition de réussite !

ZONE 4: SAVOIR ETRE CONNECTE AUX PARTICIPANTS

OBJECTIFS

- Comprendre le pilier du "bien-être" : savoir être un coach Pilates authentique, compétent et passionné qui sait animer avec succès des small group.

C'est très important de maîtriser les trois premiers piliers de l'enseignement (connaissance, programmation, technique, coaching) pour se sentir à l'aise et soi-même dans ce genre de cours et inspirer les participants. C'est pour cela qu'il est très important de finaliser tous les steps pour atteindre la certification qui est l'expression de la validation des acquis.

ZONE 5: LA CERTIFICATION

OBJECTIFS

- Comprendre les critères d'évaluation d'expertise et les outils pour arriver à la certification d'expert
- Comprendre l'importance de la Certification pour la validation des acquis. L'évaluation d'expertise repose sur des critères fondamentaux (4 essentiels) d'enseignement nécessaires pour satisfaire les besoins d'une clientèle sport-santé et l'engagement de qualité de notre marque dans cette direction.
- Comprendre comment mettre en place les étapes pour obtenir l'évaluation d'expertise.

La certification (et donc la validation des acquis à travers l'évaluation) est non seulement un outil de contrôle de qualité des prestations des Centres et Studios agréés mais aussi une intention individuelle et personnelle de transformation motivante qui exprime la volonté d'améliorer sans cesse la qualité de notre travail par le partage des expériences et que pour l'obtenir vous devez valider les QCM du COACH STARTER KIT-MODULE DE BASE et puis les 3 premiers PILIERS D'EXPERTISE.

Cliquez sur les icones ci-dessous pour nous joindre



zenbox.pro

info@zenbox.pro +32 477981309

PILATES MATWORK 2



Formation e-learning

ZENBOX
PILATES & MORE

Pilates sur Tapis-Module 2

Matwork niveau intermédiaire-avancé

Descriptif

Pour les participants qui connaissent déjà les exercices de base et débutants, cet atelier interactif, enseigne les exercices de niveau intermédiaire et avancé en termes de force et maîtrise.

On passe en revue les compétences plus complexes et coordonnées au niveau intermédiaire, en mettant l'accent sur les objectifs des exercices, la biomécanique et l'alignement.

On découvre comment ajouter de la variété et augmenter le rythme et l'intensité d'une séance d'entraînement pour améliorer l'endurance musculaire et la stabilité de base, sans sacrifier le contrôle et la qualité.

Les 37 exercices intermédiaire-avancé de la méthode Pilates Matwork classique sur tapis sont analysés et pratiqués selon les critères avant-gardistes et fonctionnels.

Pas mal d'atelier seront proposés pour apprendre comment se connecter plus efficacement aux participants, comment comprendre leurs besoins physiques et émotionnels du moment et les satisfaire au mieux, comment aller plus loin dans le coaching selon les différents styles d'apprentissages et comment mettre du contraste émotionnel dans ses cours.



Pour qui?

- Pour tout enseignants et instructeurs de fitness, de yoga, coachs et entraîneurs sportifs, Kinésithérapeutes, danseurs, qui veulent délivrer des séances Pilates sur tapis pour un groupe de Niveau intermédiaire-avancé en petit groupe ou en personal coaching.
- Pour tout coachs Pilates ayant déjà fait une formation Pilates Matwork 1 et qui veulent intégrer nos cursus de formation.

Objectifs: les plus

- En tant que Coach Sportif, ajouter une valeur ajoutée au CV entraînant un taux de rémunération plus élevé et la possibilité de collaborer avec des thérapeutes dans des Centres Sport-Santé.
- En tant que thérapeute, pouvoir utiliser cette méthode et ces outils pour la réhabilitation des patients.

KIT DE FORMATION

PILATES MATWORK 2

LIEN DIGITAL
À VIE 24H/24H



ACCES au GROUPE
FB COACH ZENBOX



CERTIFICATION
D'EXPERTISE COMPRISE



4 VISIOS LIVE
FORMATION CONTINUE



14 VIDÉOS
PEDAGOGIQUES



2 VIDÉOS
MASTERCLASS



76 VIDÉOS
DES EXERCICES



3 BOOK
GUIDE - SCRIPT
WORKBOOK



FACILITATEUR
DE PROGRAMMATION



8 VIDÉOS
BONUS 1
AUTO-MASSAGE



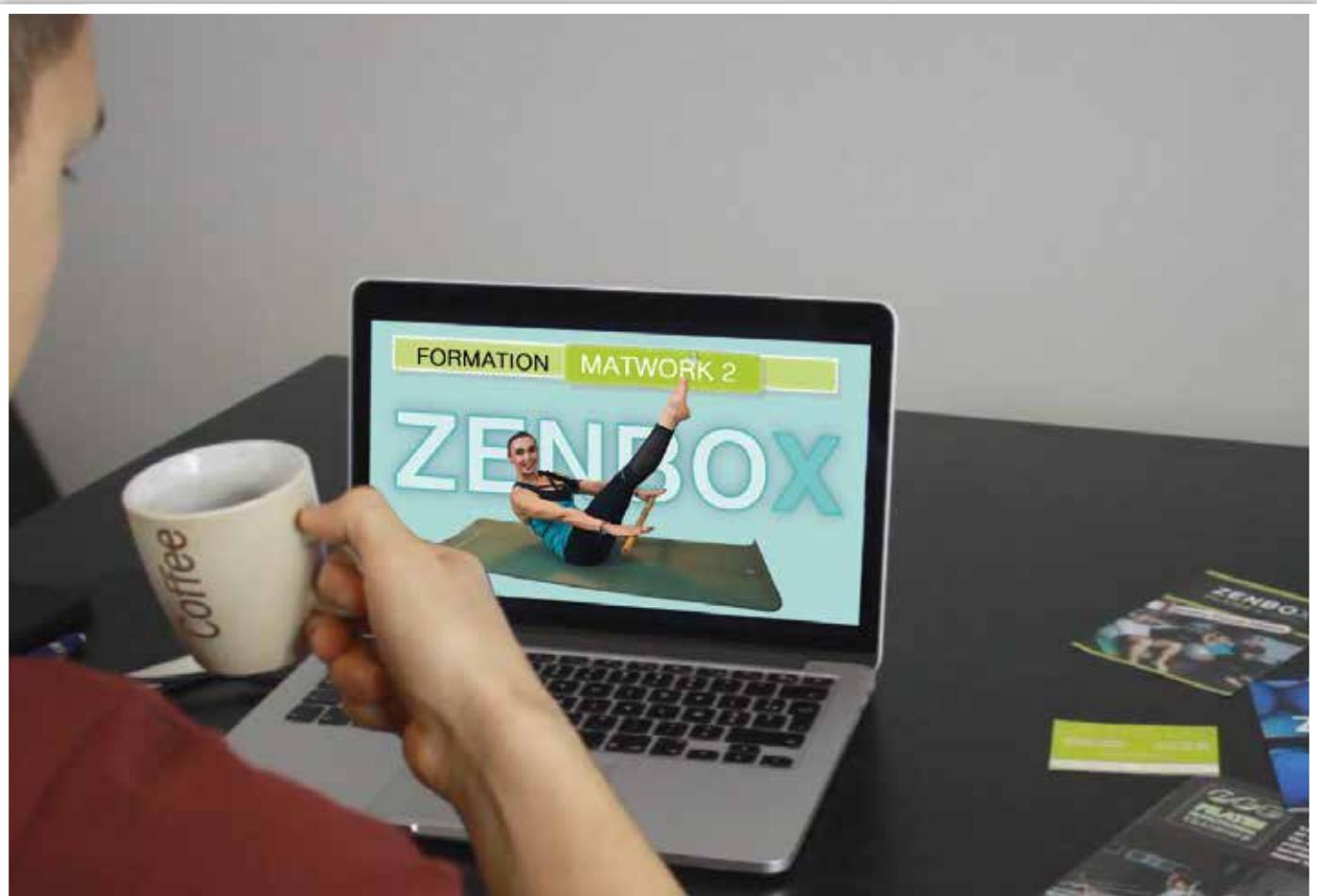
8 VIDÉOS
BONUS 2
STRETCHING



14 VIDÉOS
BONUS 3
PILATES FONCTIONNEL
DEBOUT



T-SHIRT
ZENBOX
POUR TOUS LES
COACHS CERTIFIÉS



DESCRIPTION DES ZONES DE FORMATION

ZONE 1: VIVRE L'EXPERIENCE DU CONCEPT ET SAVOIR PROGRAMMER UN COURS INTERMEDIAIRE-AVANCE

OBJECTIFS

- Comprendre l'essence et le public cible du Concept
- Vivre l'expérience des Cours Intermédiaires-avancés
- Comprendre la Structure du Cours, la classification des exercices
- Apprendre à utiliser les outils de programmation: script, outil Excel, vidéothèque des exercices par objectif et position de démarrage
- Apprendre à programmer son propre cours
- Comprendre la différence entre le Niveau Essentiel et Intermédiaire-avancé et comment adapter la programmation

Vous êtes accompagné professionnellement de A à Z afin de réussir à votre rythme à devenir un expert. La programmation est super facile grâce aux outils mis en place et supportée par nos 10 Valeurs. Stop à l'improvisation. Devenez un PRO !!

ZONE 2: TECHNIQUE : SAVOIR DEMONTRER

OBJECTIFS

- Pratiquer les exercices de démonstration obligatoire pour la certification et comprendre l'importance de la démonstration pour l'apprentissage des clients. La démonstration est très importante pour satisfaire les besoins des clients visuels et qu'elle doit être effectuée de manière à ne pas limiter la fluidité du cours.

La technique d'exécution des exercices doit être sécuritaire et efficace pour que tous participants soient mis en condition de réussite.

ZONE 3: COACHING: SAVOIR ENSEIGNER

OBJECTIFS

- Comprendre l'importance d'être organisé dans ses consignes de coaching pour anticiper les situations d'échecs, satisfaire les différents styles d'apprentissage et mettre tout le monde en condition de réussite
- Apprendre les "Options d'intensité niveau intermédiaire" et comprendre les échelles de Progressions des exercices sur les Chartes
- Savoir s'adapter en fonction des participants (options)

Il est très important d'organiser ses consignes de manière efficace pour mettre tous les participants en condition de réussite !

ZONE 4: SAVOIR ETRE CONNECTE AUX PARTICIPANTS

OBJECTIFS

Pratiquez un maximum d'Atelier de Coaching et Connexion avancé pour devenir des Coach d'excellence et faire vivre une expérience unique au pratiquant ...

- Atelier 1: Écoute active (apprendre à écouter et comprendre les vrais besoins du pratiquant)
- Atelier 2: Le miroir de l'âme (apprendre à regarder)
- Atelier 3: Pratique du CRC (Comment optimiser les corrections)
- Atelier 4: Découvrez comment répondre aux besoins des participants ayant des styles d'apprentissages différents
- Atelier 5: Savoir exprimer de l'émotion avec sa voix (regardez la vidéo et pratiquez)
- Atelier 6: Choisir sa playlist (regardez la vidéo et préparez votre compilation musicale)

C'est très important de maîtriser les trois premiers piliers de l'enseignement (connaissance, programmation, technique, coaching) pour se sentir à l'aise et soi-même dans ce genre de cours et inspirer les participants. C'est pour cela qu'il est très important de finaliser tous les steps pour atteindre la certification qui est l'expression de la validation des acquis.

ZONE 5: LA CERTIFICATION

OBJECTIFS

- Comprendre les critères d'évaluation d'expertise et les outils pour arriver à la certification d'expert
- Comprendre l'importance de la Certification pour la validation des acquis. L'évaluation d'expertise repose sur des critères fondamentaux (4 essentiels) d'enseignement nécessaires pour satisfaire les besoins d'une clientèle sport-santé et l'engagement de qualité de notre marque dans cette direction.
- Comprendre comment mettre en place les étapes pour obtenir l'évaluation d'expertise.

La certification (et donc la validation des acquis à travers l'évaluation) est non seulement un outil de contrôle de qualité des prestations des Centres et Studios agréés mais aussi une intention individuelle et personnelle de transformation motivante qui exprime la

volonté d'améliorer sans cesse la qualité de notre travail par le partage des expériences et que pour l'obtenir vous devez valider les QCM du COACH STARTER KIT-MODULE DE BASE et puis les 3 premiers PILIERS D'EXPERTISE.

Cliquez sur les icones ci-dessous pour nous joindre



zenbox.pro

info@zenbox.pro +32 477981309



PILATES SMALL EQUIPMENT



Formation e-learning

ZENBOX
PILATES & MORE

Pilates avec Small Equipment

*Pilates sur tapis niveau essentiel avec
Softball, Ring, Toningball, Flexiband, Swissball, Foam Roller*

Descriptif

Le petit matériel est très utilisé en Pilates !

Parmi ce matériel, nous retrouvons **le Softball, le Ring, les Toning ball, le Swissball, le Flexiband, Foam Roller.**

Ces outils peu coûteux et peu encombrants, vont permettre de faire évoluer les participants, ayant déjà acquis les bases du Pilates matwork, grâce à la résistance et au facteur déstabilisant qu'ils procurent. Ils vont donc aider les participants à avoir une meilleure stabilisation scapulaire, abdominale et un meilleur ressenti des muscles profonds.

Ces outils vont permettre d'effectuer de nombreux exercices autant pour les muscles des membres inférieurs que pour ceux du tronc et aussi de faciliter les étirements pour les moins souples.

Le Softball (diamètre 22-25 cm) facilite l'exécution et la qualité des mouvements pour les débutants et les initiés et la maniabilité est favorisée par la souplesse et la rigidité de sa matière.



Grâce à sa résistance **le Ring (cerceau d'environ 35-36 cm de diamètre)**

aide les participants à avoir une meilleure stabilisation scapulaire et un meilleur ressenti des muscles profonds.



La séance avec **Toning ball (petites balles**

lestées de 0,5-1,5 kg et d'environ 9-10 cm de diamètre) vise non seulement la coiffe des rotateurs, mais augmente également la sensibilisation et la force de l'ensemble du quadrant supérieur.



Le Swissball (gros ballon de gym de 55-75 cm de diamètre)

augmente l'équilibre et la proprioception.

La nature instable de la balle augmente le défi en encourageant la stabilisation dynamique et exige équilibre et contrôle. En plus, le swissball soulage la colonne vertébrale, aide à trouver une position assise correcte et il est une aide remarquable pour les exercices de gymnastique thérapeutique.



Le Flexiband (bande élastique plate) est un accessoire très accessible qui rappelle les “sangles du Reformer” créé par J. Pilates tout en gardant la simplicité d’un outil très employé par les kinés et par les personal trainer.



Incorporer un **Foam Roller (rouleau en mousse, diamètre de 15 cm et une longueur de 90 cm qui peut également être utilisé comme un rouleau d’auto-massages)** dans des exercices est très intéressant pour une séance d’entraînement qui remet en question l’équilibre et la coordination.

Le **Bosu**, une demi-sphère instable, met à l’épreuve la stabilité durant l’entraînement de Pilates.

Il permet de faire progresser les participants en termes de proprioception. Les exercices proposés en formation sont effectués à la fois sur la partie plate et bombée du Bosu, en position debout, à genoux, assise et couchée.

Découvrez comment la stabilité, l’équilibre, la force, la flexibilité, l’agilité, la coordination et l’endurance peuvent tous être améliorés avec le Bosu.



Pour qui?

- Pour tout Personal Trainer, enseignants et instructeurs de fitness, de yoga, coachs et entraîneurs sportifs, Kinésithérapeutes, danseurs, qui veulent délivrer des séances Pilates sur tapis pour un groupe de Niveau débutant et essentiel (qui a déjà pratiqué au moins 6-8 semaines de Pilates) en petit groupe ou en personal coaching.
- Pour tout coachs Pilates ayant déjà fait une formation Pilates Matwork 1 et qui veulent intégrer nos cursus de formation.

Objectifs: les plus

- En tant que Coach Sportif, ajouter une valeur ajoutée au CV entraînant un taux de rémunération plus élevé et la possibilité de collaborer avec des thérapeutes dans des Centres Sport-Santé.
- En tant que thérapeute, pouvoir utiliser cette méthode et ces outils pour la réhabilitation des patients.

KIT DE FORMATION

PILATES SMALL EQUIPMENT

LIEN DIGITAL
À VIE 24H/24H



ACCES au GROUPE
FB COACH ZENBOX



CERTIFICATION
D'EXPERTISE COMPRISE



4 VISIOS LIVE
FORMATION CONTINUE



14 VIDÉOS
PEDAGOGIQUES



9 VIDÉOS
MASTERCLASS



232 VIDÉOS
DES EXERCICES



3 BOOK
GUIDE - SCRIPT
WORKBOOK



FACILITATEUR
DE PROGRAMMATION



8 VIDÉOS
BONUS 1
AUTO-MASSAGE



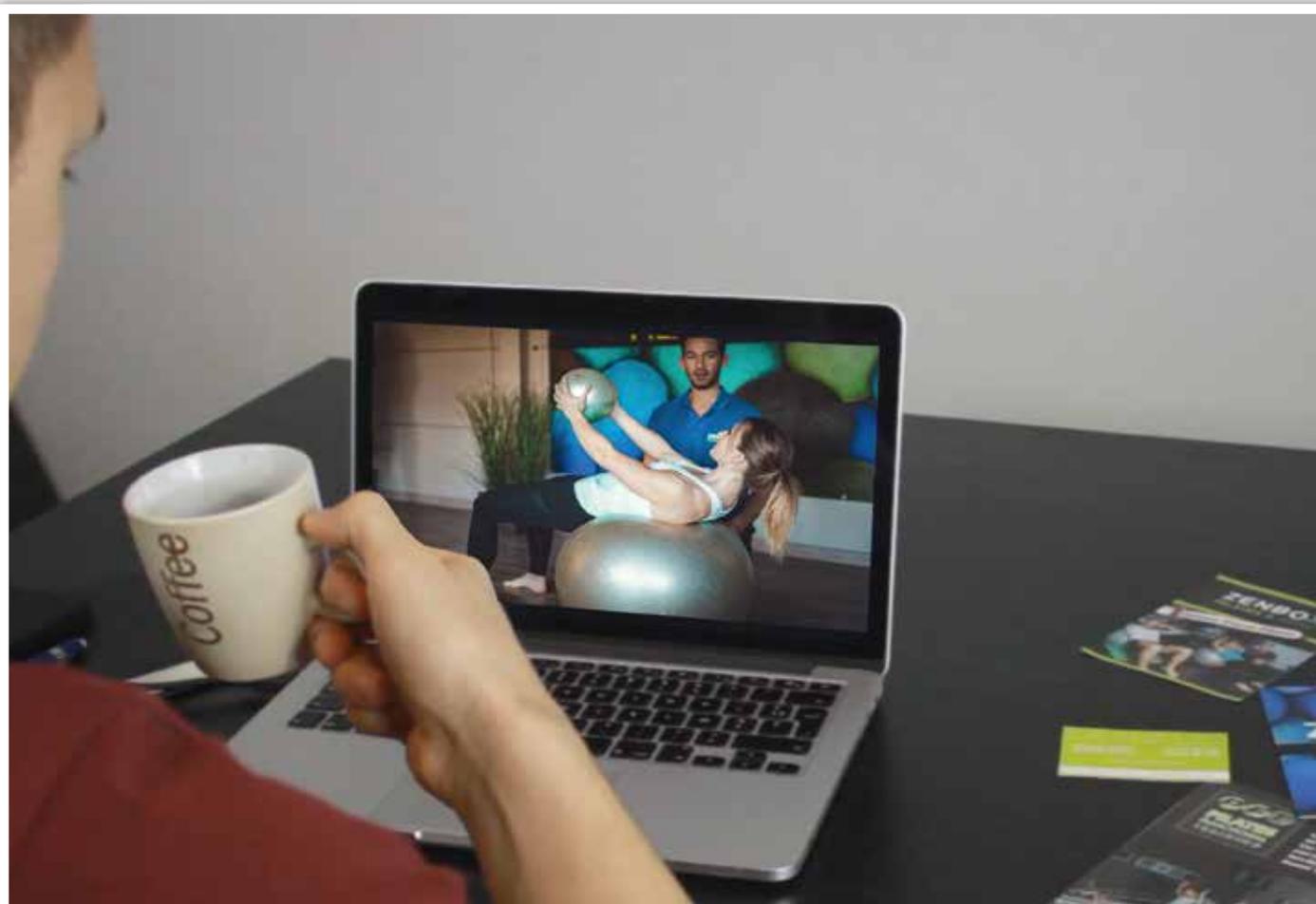
8 VIDÉOS
BONUS 2
STRETCHING



14 VIDÉOS
BONUS 3
PILATES FONCTIONNEL
DEBOUT



T-SHIRT
ZENBOX
POUR TOUS LES
COACHS CERTIFIÉS



DESCRIPTION DES ZONES DE FORMATION

ZONE 1: VIVRE L'EXPERIENCE DU CONCEPT ET SAVOIR PROGRAMMER UN COURS AVEC SMALL EQUIPEMENT

OBJECTIFS

- Comprendre l'essence et le public cible du Concept
- Vivre l'expérience des Cours avec Petit matériel (Softball, Toning ball, Ring, Swissball, Flexiband, Baton en bois, Bosu ...)
- Comprendre la Structure du Cours, la classification des exercices
- Apprendre à utiliser les outils de programmation: script, outil Excel, vidéothèque des exercices par objectif et position de démarrage
- Apprendre à programmer son propre cours

Vous êtes accompagné professionnellement de A à Z afin de réussir à votre rythme à devenir un expert. La programmation est super facile grâce aux outils mis en place et supportée par nos 10 Valeurs. Stop à l'improvisation. Devenez un PRO !!

ZONE 2: TECHNIQUE : SAVOIR DEMONTRER

OBJECTIFS

- Pratiquer les exercices de démonstration obligatoire pour la certification et comprendre l'importance de la démonstration pour l'apprentissage des clients. La démonstration est très importante pour satisfaire les besoins des clients visuels et qu'elle doit être effectuée de manière à ne pas limiter la fluidité du cours.

La technique d'exécution des exercices doit être sécuritaire et efficace pour que tous participants soient mis en condition de réussite.

ZONE 3: COACHING: SAVOIR ENSEIGNER

OBJECTIFS

- Comprendre comment utiliser le petit matériel pour faciliter l'exécution des exercices, améliorer les alignements et le ressenti des muscles posturaux et augmenter l'intensité en terme de résistance musculaire et d'instabilité.
- Savoir s'adapter en fonction des participants (options)

Il est très important d'organiser ses consignes de manière efficace pour mettre tous les participants en condition de réussite !

ZONE 4: SAVOIR ETRE CONNECTE AUX PARTICIPANTS

OBJECTIFS

- Comprendre le pilier du "bien-être" : savoir être un coach Pilates authentique, compétent et passionné qui sait animer avec succès des small group.

C'est très important de maîtriser les trois premiers piliers de l'enseignement (connaissance, programmation, technique, coaching) pour se sentir à l'aise et soi-même dans ce genre de cours et inspirer les participants. C'est pour cela qu'il est très important de finaliser tous les steps pour atteindre la certification qui est l'expression de la validation des acquis.

ZONE 5: LA CERTIFICATION

OBJECTIFS

- Comprendre les critères d'évaluation d'expertise et les outils pour arriver à la certification d'expert
- Comprendre l'importance de la Certification pour la validation des acquis. L'évaluation d'expertise repose sur des critères fondamentaux (4 essentiels) d'enseignement nécessaires pour satisfaire les besoins d'une clientèle sport-santé et l'engagement de qualité de notre marque dans cette direction.
- Comprendre comment mettre en place les étapes pour obtenir l'évaluation d'expertise.

La certification (et donc la validation des acquis à travers l'évaluation) est non seulement un outil de contrôle de qualité des prestations des Centres et Studios agréés mais aussi une intention individuelle et personnelle de transformation motivante qui exprime la volonté d'améliorer sans cesse la qualité de notre travail par le partage des expériences et que pour l'obtenir vous devez valider les QCM du COACH STARTER KIT-MODULE DE BASE et puis les 3 premiers PILIERS D'EXPERTISE.

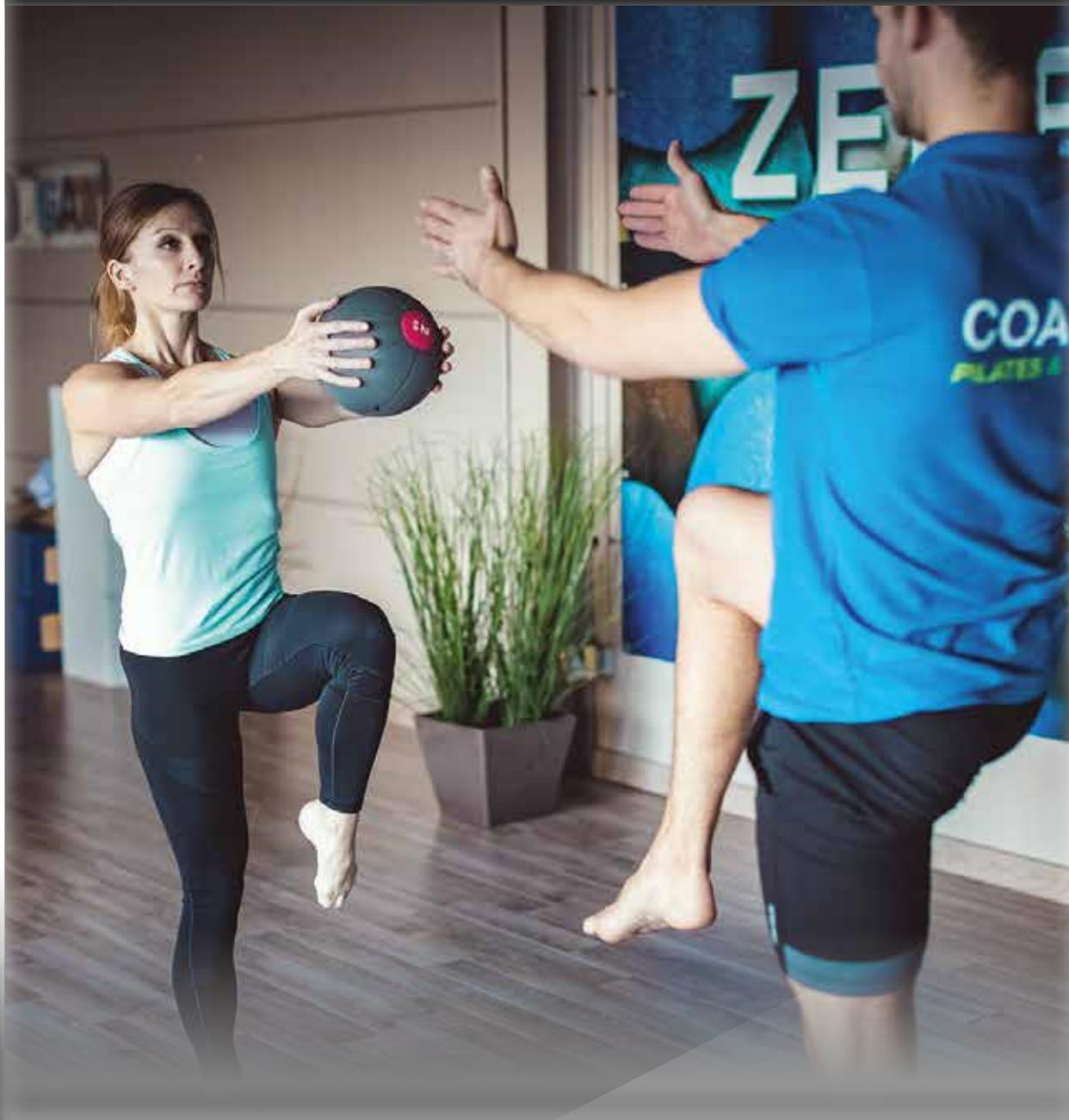
Cliquez sur les icones ci-dessous pour nous joindre



zenbox.pro

info@zenbox.pro +32 477981309

PILATES CONDITIONING



Formation e-learning

ZENBOX
PILATES & MORE

Pilates avec Petit matériel-Module 2

*Pilates fonctionnel debout et sur tapis pour sgt et Circuit
avec Swissball, Bosu, Sangle
en suspension, Kettelbell, Medecine ball, Fluiball*

Descriptif

La formation Pilates plus avant-gardiste du moment avec petit matériel à plus haut niveau de fonctionnalité qui se passe à 80% debout avec des nouvelles expériences physiques pour challenger les participants les plus sportifs !



Cette formation est inspirée du Cross training, et de l'entraînement fonctionnel avec l'utilisation du matériel comme: le Bosu, les Kettlebell, le Swissball, les Sangles en suspension, le Medicine ball et La Fluiball.

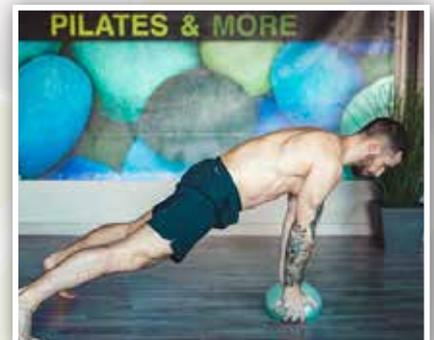
La Fluiball est une balle lestée qui, à la différence d'une medicine ball classique, est constituée d'un matériau plastique très agréable au toucher et contenant un mélange d'air et de liquide de coloris différents selon la charge.

Augmenter l'engagement musculaire et la déstabilisation sur les exercices au sol de Pilates sur tapis et appliquer les principes posturaux aux exercices fonctionnels debout pour une meilleure qualité d'exécution et stimuler le conditionnement global.

Dans n'importe quelle discipline sportive ou dans les situations de la vie quotidienne, nous transférons la charge de nos membres inférieurs à nos membres supérieurs.

L'efficacité du geste et sa bonne réussite dépendra de la stabilité, de la tonicité et de la force du tronc, et ce dans beaucoup d'activités tel le golf ou le tennis par exemple.

La force fonctionnelle dépend d'un centre du corps fort.



Pour qui?

- Pour tout Personal Trainer, enseignants et instructeurs de fitness, de yoga, coachs et entraîneurs sportifs, Kinésithérapeutes, danseurs.
- Pour tout coachs Pilates ayant déjà fait une formation Pilates Matwork 1 et qui veulent intégrer nos cursus de formation.
- Pour tout coachs qui veulent intégrer des exercices Pilates dans leurs Circuit training fonctionnels.

Objectifs: les plus

- En tant que Coach Sportif, ajouter une valeur ajoutée au CV entraînant un taux de rémunération plus élevé et la possibilité de collaborer avec des thérapeutes dans des Centres Sport-Santé.
- En tant que thérapeute, pouvoir utiliser cette méthode et ces outils pour la réhabilitation des patients.



KIT DE FORMATION

PILATES CONDITIONING

LIEN DIGITAL
À VIE 24H/24H



ACCES au GROUPE
FB COACH ZENBOX



CERTIFICATION
D'EXPERTISE COMPRISE



4 VISIOS LIVE
FORMATION CONTINUE



12 VIDÉOS
PEDAGOGIQUES



6 VIDÉOS
MASTERCLASS



236 VIDÉOS
DES EXERCICES



3 BOOK
GUIDE - SCRIPT
WORKBOOK



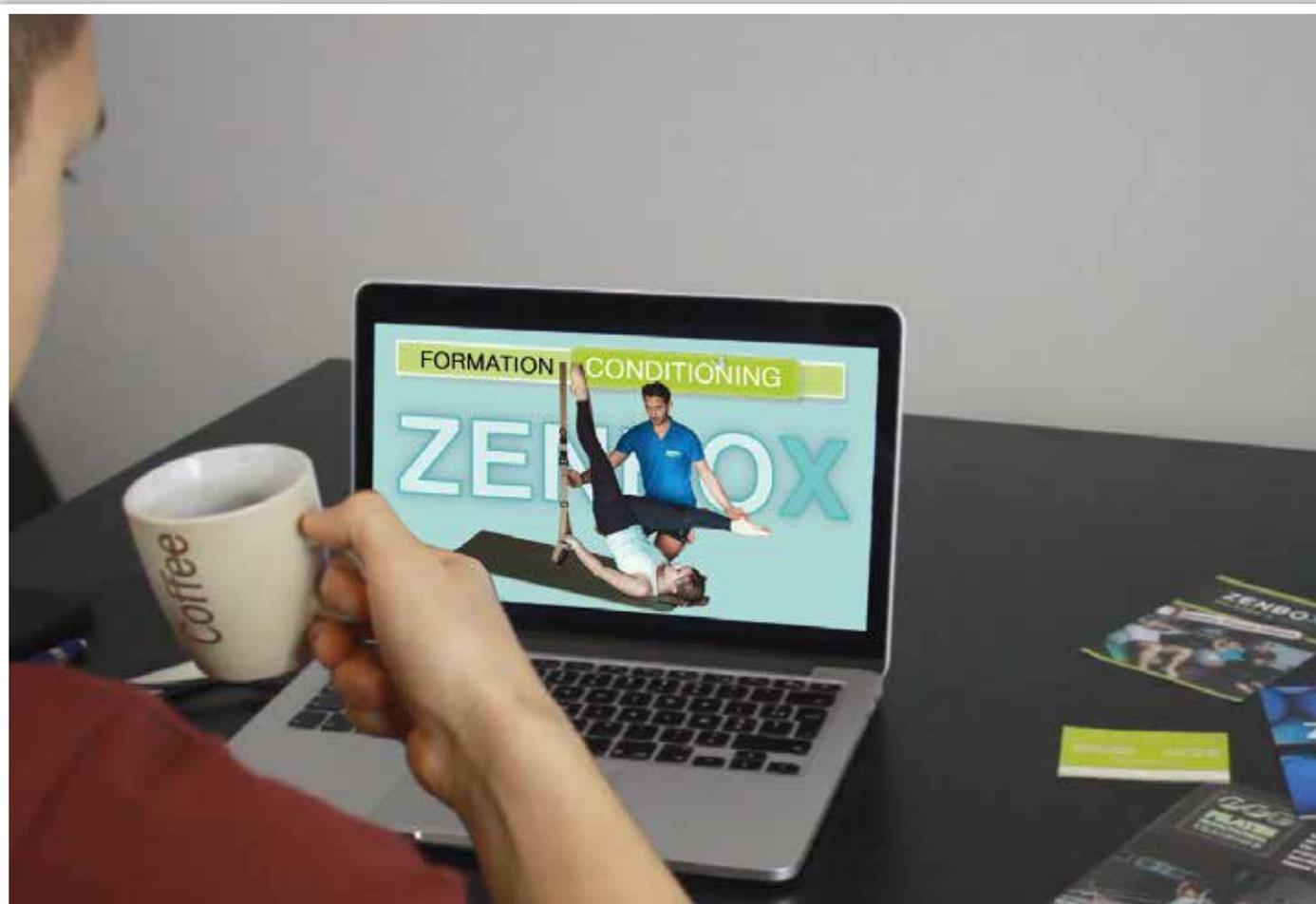
FACILITATEUR
DE PROGRAMMATION



115 VIDÉOS
BONUS
PILATES FLUIBALL



T-SHIRT
ZENBOX
POUR TOUS LES
COACHS CERTIFIÉS



DESCRIPTION DES ZONES DE FORMATION

ZONE 1: VIVRE L'EXPERIENCE DU CONCEPT ET SAVOIR PROGRAMMER UN COURS PILATES CONDITIONING

OBJECTIFS

- Comprendre l'essence et le public cible du Concept
- Vivre l'expérience des Cours en Circuit Fonctionnel avec Petit matériel (Sangles en suspension, kettlebell, Medicine ball, Swissball, Bosu ...)
- Vivre l'expérience des Cours en Group Workout avec Medicine ball et Fluiball
- Comprendre la Structure du Cours, la classification des exercices
- Apprendre à utiliser les outils de programmation : script, outil Excel, vidéothèque des exercices par objectif et position de démarrage
- Apprendre à programmer son propre cours

Vous êtes accompagné professionnellement de A à Z afin de réussir à votre rythme à devenir un expert. La programmation est super facile grâce aux outils mis en place et supportée par nos 10 Valeurs. Stop à l'improvisation. Devenez un PRO !!

ZONE 2: TECHNIQUE : SAVOIR DEMONTRER

OBJECTIFS

- Pratiquer les exercices de démonstration obligatoire pour la certification et comprendre l'importance de la démonstration pour l'apprentissage des clients. La démonstration est très importante pour satisfaire les besoins des clients visuels et qu'elle doit être effectuée de manière à ne pas limiter la fluidité du cours.

La technique d'exécution des exercices doit être sécuritaire et efficace pour que tous participants soient mis en condition de réussite.

ZONE 3: COACHING: SAVOIR ENSEIGNER

OBJECTIFS

- Comprendre comment utiliser le petit matériel pour faciliter l'exécution des exercices, améliorer les alignements et le ressenti des muscles posturaux et augmenter l'intensité en terme de résistance musculaire et d'instabilité.
- Savoir s'adapter en fonction des participants (options)

Il est très important d'organiser ses consignes de manière efficace pour mettre tous les participants en condition de réussite !

ZONE 4: SAVOIR ETRE CONNECTE AUX PARTICIPANTS

OBJECTIFS

- Comprendre le pilier du "bien-être" : savoir être un coach authentique, compétent et passionné qui sait animer avec succès des small group.

C'est très important de maîtriser les trois premiers piliers de l'enseignement (connaissance, programmation, technique, coaching) pour se sentir à l'aise et soi-même dans ce genre de cours et inspirer les participants. C'est pour cela qu'il est très important de finaliser tous les steps pour atteindre la certification qui est l'expression de la validation des acquis.

ZONE 5: LA CERTIFICATION

OBJECTIFS

- Comprendre les critères d'évaluation d'expertise et les outils pour arriver à la certification d'expert
- Comprendre l'importance de la Certification pour la validation des acquis. L'évaluation d'expertise repose sur des critères fondamentaux (4 essentiels) d'enseignement nécessaires pour satisfaire les besoins d'une clientèle sport-santé et l'engagement de qualité de notre marque dans cette direction.
- Comprendre comment mettre en place les étapes pour obtenir l'évaluation d'expertise.

La certification (et donc la validation des acquis à travers l'évaluation) est non seulement un outil de contrôle de qualité des prestations des Centres et Studios agréés mais aussi une intention individuelle et personnelle de transformation motivante qui exprime la volonté d'améliorer sans cesse la qualité de notre travail par le partage des expériences et que pour l'obtenir vous devez valider les QCM du COACH STARTER KIT-MODULE DE BASE et puis les 3 premiers PILIERS D'EXPERTISE.

Cliquez sur les icones ci-dessous pour nous joindre



zenbox.pro

info@zenbox.pro +32 477981309

PILATES AQUAPILATES



ZENBOX
PILATES & MORE

Formation e-learning

Module Aquapilates

(sans et avec petit matériel)

Descriptif

Inspiré de l'aquagym, l'Aquapilates est la nouvelle tendance de cours aquatiques autour du renforcement musculaire profond.

L'eau provoquant déséquilibre et instabilité stimulera davantage les muscles posturaux pour garder l'alignement du corps, celle-ci permettra aussi d'accentuer la résistance dans les mouvements et d'accroître les effets bénéfiques sur le corps.

La formation vous permet la pratique et la compréhension des exercices en phase avec les principes de la méthode Pilates mais réadaptés au milieu aquatique, qui est le plus adapté pour certaines personnes en terme de facilitateur de mobilité.



Pour qui?

- Pour tout Personal Trainer, enseignants et instructeurs de fitness, de yoga, coachs et entraîneurs sportifs, Kinésithérapeutes, danseurs, maîtres nageurs qui veulent délivrer des séances Aquapilates en petit groupe ou en personal coaching dans le respect des normes et réglementations de leur pays.
- Pour tout coachs Pilates ayant déjà fait une formation Pilates Matwork 1 et qui veulent intégrer nos cursus de formation.

Objectifs: les plus

- En tant que Maître nageur ou Coach Sportif, ajouter une valeur ajoutée au CV entraînant un taux de rémunération plus élevé et la possibilité de collaborer avec des thérapeutes dans des Centres Sport-Santé.
- En tant que thérapeute, pouvoir utiliser cette méthode et ces outils pour la réhabilitation des patients.

KIT DE FORMATION

PILATES AQUA PILATES

LIEN DIGITAL
À VIE 24H/24H



ACCES au GROUPE
FB COACH ZENBOX



CERTIFICATION
D'EXPERTISE COMPRISE



4 VISIOS LIVE
FORMATION CONTINUE



9 VIDÉOS
PEDAGOGIQUES



2 VIDÉOS
MASTERCLASS



108 VIDÉOS
DES EXERCICES



3 BOOK
GUIDE - SCRIPT
WORKBOOK



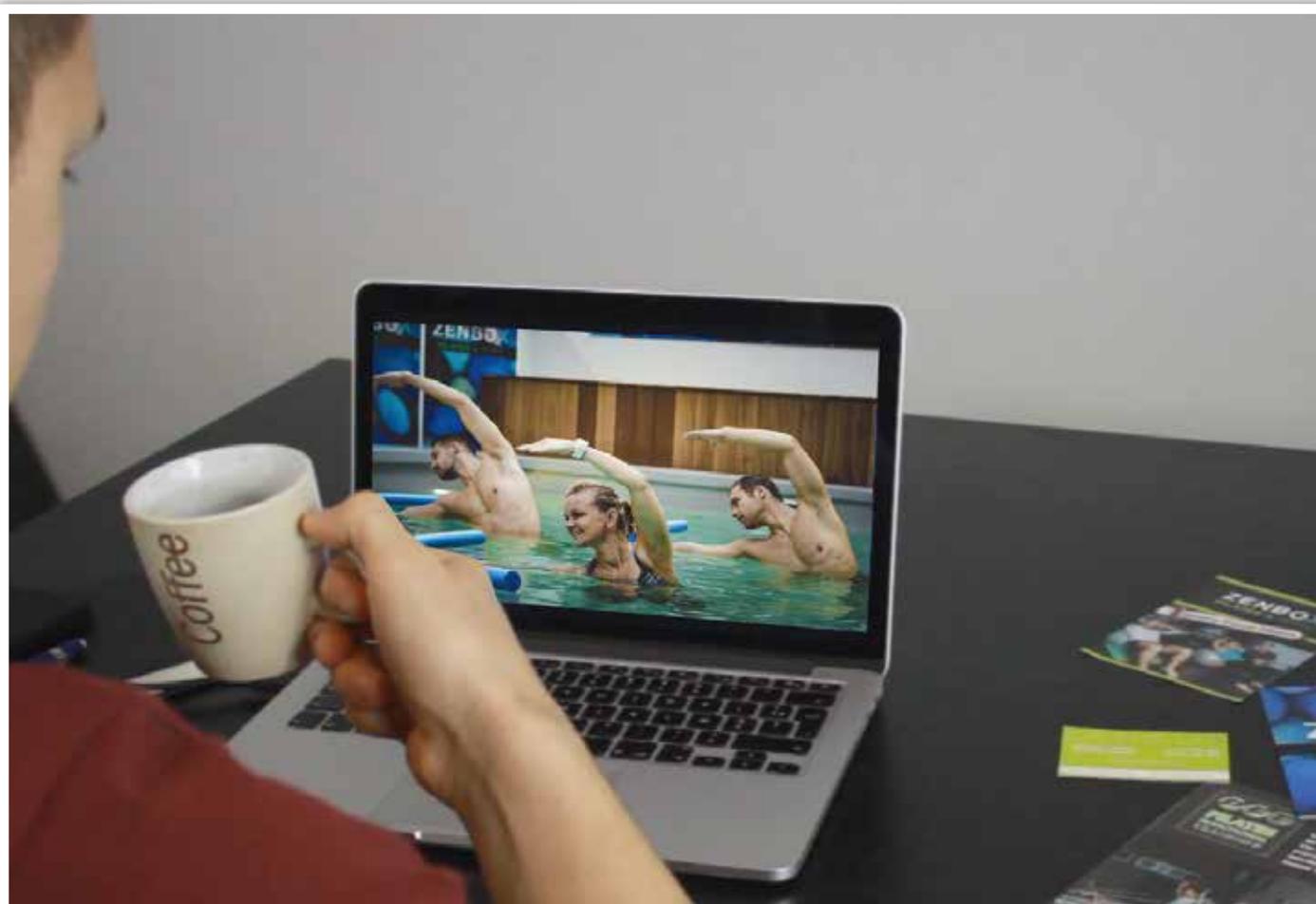
FACILITATEUR
DE PROGRAMMATION



55 VIDÉOS
BONUS
AQUABIKE & CORE



T-SHIRT
ZENBOX
POUR TOUS LES
COACHS CERTIFIÉS



DESCRIPTION DES ZONES DE FORMATION

ZONE 1: VIVRE L'EXPERIENCE AQUAPILATES ET SAVOIR PROGRAMMER

OBJECTIFS

- Comprendre l'essence et le public cible du Concept
- Comprendre la Structure du Cours, la classification des exercices
- Apprendre à utiliser les outils de programmation: script, outil Excel, vidéothèque des exercices par objectif et position de démarrage
- Apprendre à programmer son propre cours

Vous êtes accompagné professionnellement de A à Z afin de réussir à votre rythme à devenir un expert. La programmation est super facile grâce aux outils mis en place et supportée par nos 10 Valeurs. Stop à l'improvisation. Devenez un PRO !!

ZONE 2: TECHNIQUE : SAVOIR DEMONTRER

OBJECTIFS

- Pratiquer les exercices de démonstration obligatoire pour la certification et comprendre l'importance de la démonstration pour l'apprentissage des clients.
- Comprendre comment réaliser à sec des démonstrations efficaces.

La démonstration est très importante pour satisfaire les besoins des clients visuels et qu'elle doit être effectuée de manière la plus "aquabile", vous devez reproduire à sec un mouvement qui ressemble au maximum à ce que les pratiquants sont en train de faire dans l'eau. La technique d'exécution des exercices doit être sécuritaire et efficace pour que tous les participants soient mis en condition de réussite.

ZONE 3: COACHING : SAVOIR ENSEIGNER

OBJECTIFS

- Comprendre l'importance d'être organisé dans ses consignes de coaching pour anticiper les situations d'échecs, satisfaire les différents styles d'apprentissage et mettre tout le monde en condition de réussite
- Comprendre comment faire évoluer les consignes
- Savoir s'adapter en fonction des participants (options)

S'il y a une chose qu'il faut retenir, c'est qu'il est très important d'organiser ses consignes de manière efficace pour mettre tous les participants en condition de réussite.

ZONE 4: SAVOIR ETRE CONNECTE AUX PARTICIPANTS

OBJECTIFS

- Comprendre le pilier du "bien-être" : savoir être un coach Pilates authentique, compétent et passionné qui sait animer avec succès des small group.

C'est très important de maîtriser les trois premiers piliers de l'enseignement (connaissance, programmation, technique, coaching) pour se sentir à l'aise et soi-même dans ce genre de cours et inspirer les participants. C'est pour cela qu'il est très important de finaliser tous les steps pour atteindre la certification qui est l'expression de la validation des acquis.

ZONE 5: LA CERTIFICATION

OBJECTIFS

- Comprendre les critères d'évaluation d'expertise et les outils pour arriver à la certification d'expert
- Comprendre l'importance de la Certification pour la validation des acquis. L'évaluation d'expertise repose sur des critères fondamentaux (4 essentiels) d'enseignement nécessaires pour satisfaire les besoins d'une clientèle sport-santé et l'engagement de qualité de notre marque dans cette direction.
- Comprendre comment mettre en place les étapes pour obtenir l'évaluation d'expertise.

La certification (et donc la validation des acquis à travers l'évaluation) est non seulement un outil de contrôle de qualité des prestations des Centres et Studios agréés mais aussi une intention individuelle et personnelle de transformation motivante qui exprime la volonté d'améliorer sans cesse la qualité de notre travail par le partage des expériences et que pour l'obtenir vous devez valider les QCM du COACH STARTER KIT-MODULE DE BASE et puis les 3 premiers PILIERS D'EXPERTISE.

Cliquez sur les icônes ci-dessous pour nous joindre



zenbox.pro

info@zenbox.pro +32 477981309

PILATES AQUAMAT



Formation e-learning

ZENBOX
PILATES & MORE

Module Aquamat

(Pilates-Yoga-Fonctionnels sur tapis aquatique)



Descriptif

Aquamat est un tapis flottant conçu pour permettre à toutes les piscines de proposer une nouvelle activité aquatique, sans contrainte de profondeur d'eau, ni de forme de bassin.

L'Aquamat se gonfle à la manière d'un paddle. Conçu pour s'attacher facilement entre 2 lignes d'eau grâce au kit d'amarrage, il est rapide à mettre en place.

Ce tapis éducatif a été spécialement étudié pour utiliser le déséquilibre et travailler la stabilité des muscles posturaux.

Grâce aux nombreux anneaux, les tapis flottants s'accrochent entre eux et permettent de multiples configurations. En option, on peut clipser des élastiques aquatiques sur les côtés!

Ce tapis unique en son genre permet au coach de structurer son cours pour faciliter l'apprentissage de l'utilisateur. Son revêtement est antidérapant pour assurer la sécurité et pour le confort de l'utilisateur, ainsi que sa grande largeur (81 cm) qui lui confère une excellente stabilité, même pour les postures de yoga complexe.

Pour qui?

- Pour tout Personal Trainer, enseignants et instructeurs de fitness, de yoga, coachs et entraîneurs sportifs, Kinésithérapeutes, danseurs, maîtres nageurs qui veulent délivrer des séances Aquamat en petits groupe ou en personal coaching dans le respect des normes et réglementations de leur pays.

Objectifs: les plus

- En tant que Maître nageur ou Coach Sportif, ajouter une valeur ajoutée au CV entraînant un taux de rémunération plus élevé et la possibilité de collaborer avec des thérapeutes dans des Centres Sport-Santé.
- En tant que thérapeute, pouvoir utiliser cette méthode et ces outils pour la réhabilitation des patients.

KIT DE FORMATION

PILATES AQUAMAT

LIEN DIGITAL

À VIE 24H/24H



ACCES au GROUPE

FB COACH ZENBOX



CERTIFICATION

D'EXPERTISE COMPRISE



4 VISIOS LIVE

FORMATION CONTINUE



9 VIDÉOS

PEDAGOGIQUES



2 VIDÉOS

MASTERCLASS



108 VIDÉOS

DES EXERCICES



3 BOOK

GUIDE - SCRIPT
WORKBOOK



FACILITATEUR

DE PROGRAMMATION



55 VIDÉOS

BONUS

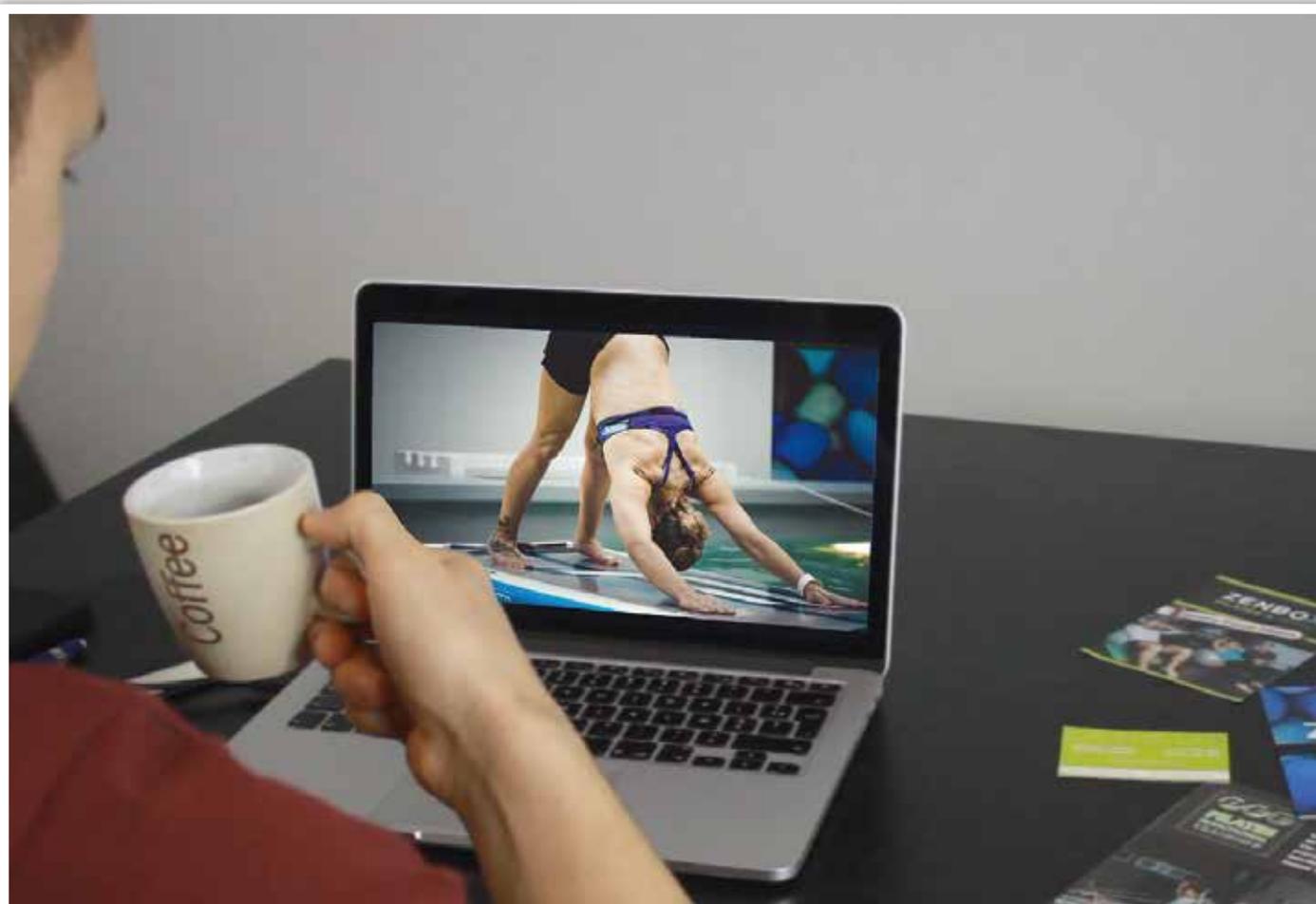
AQUABIKE & CORE



T-SHIRT

ZENBOX

POUR TOUS LES
COACHS CERTIFIÉS



DESCRIPTION DES ZONES DE FORMATION

ZONE 1: VIVRE L'EXPERIENCE AQUAMAT, APPRENDRE LES BASES ET SAVOIR PROGRAMMER

OBJECTIFS

- Comprendre l'essence et le public cible du Concept
- Apprendre le montage et l'accrochage des mats
- Comprendre la Structure du Cours, la classification des exercices
- Apprendre à utiliser les outils de programmation: script, outil Excel, vidéothèque des exercices par objectif et position de démarrage
- Apprendre à programmer son propre cours

Vous êtes accompagné professionnellement de A à Z afin de réussir à votre rythme à devenir un expert. La programmation est super facile grâce aux outils mis en place et supportée par nos 10 Valeurs. Stop à l'improvisation. Devenez un PRO !!

ZONE 2 : TECHNIQUE : SAVOIR DEMONTRER

OBJECTIFS

- Pratiquer les exercices de démonstration obligatoire pour la certification et comprendre l'importance de la démonstration pour l'apprentissage des clients.
- Pratiquer les exercices Pilates, Yoga, functional training et Danse
- Comprendre comment réaliser à sec des démonstrations efficaces.

La démonstration est très importante pour satisfaire les besoins des clients visuels et qu'elle doit être effectuée de manière la plus "aquabile", vous devez reproduire à sec un mouvement qui ressemble au maximum à ce que les pratiquants sont en train de faire dans l'eau. La technique d'exécution des exercices doit être sécuritaire et efficace pour que tous les participants soient mis en condition de réussite.

ZONE 3: COACHING : SAVOIR ENSEIGNER

OBJECTIFS

- Comprendre l'importance d'être organisé dans ses consignes de coaching pour anticiper les situations d'échecs, satisfaire les différents styles d'apprentissage et mettre tout le monde en condition de réussite
- Comprendre comment faire évoluer les consignes
- Savoir s'adapter en fonction des participants (options)

S'il y a une chose qu'il faut retenir, c'est qu'il est très important d'organiser ses consignes de manière efficace pour mettre tous les participants en condition de réussite.

ZONE 4: SAVOIR ETRE CONNECTE AUX PARTICIPANTS

OBJECTIFS

- Comprendre le pilier du "bien-être" : savoir être un coach Pilates authentique, compétent et passionné qui sait animer avec succès des small group.

C'est très important de maîtriser les trois premiers piliers de l'enseignement (connaissance, programmation, technique, coaching) pour se sentir à l'aise et soi-même dans ce genre de cours et inspirer les participants. C'est pour cela qu'il est très important de finaliser tous les steps pour atteindre la certification qui est l'expression de la validation des acquis.

ZONE 5: LA CERTIFICATION

OBJECTIFS

- Comprendre les critères d'évaluation d'expertise et les outils pour arriver à la certification d'expert
- Comprendre l'importance de la Certification pour la validation des acquis. L'évaluation d'expertise repose sur des critères fondamentaux (4 essentiels) d'enseignement nécessaires pour satisfaire les besoins d'une clientèle sport-santé et l'engagement de qualité de notre marque dans cette direction.
- Comprendre comment mettre en place les étapes pour obtenir l'évaluation d'expertise.

La certification (et donc la validation des acquis à travers l'évaluation) est non seulement un outil de contrôle de qualité des prestations des Centres et Studios agréés mais aussi une intention individuelle et personnelle de transformation motivante qui exprime la volonté d'améliorer sans cesse la qualité de notre travail par le partage des expériences et que pour l'obtenir vous devez valider les QCM du COACH STARTER KIT-MODULE DE BASE et puis les 3 premiers PILIERS D'EXPERTISE.

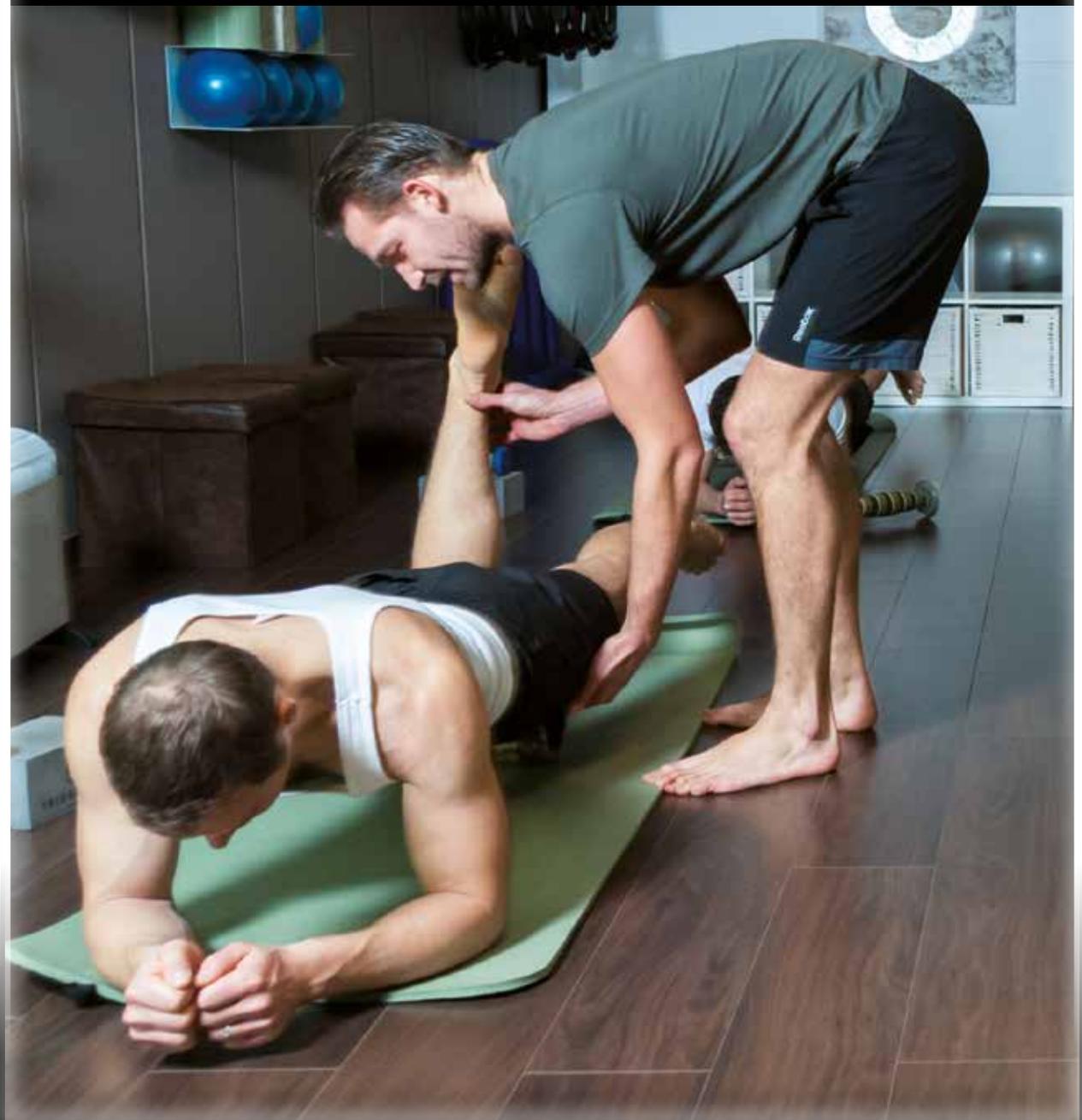
Cliquez sur les icônes ci-dessous pour nous rejoindre



zenbox.pro

info@zenbox.pro +32 477981309

PILATES THERAPIE ET SANTE



Formation e-learning

ZENBOX
PILATES & MORE

Pilates Thérapie et Santé

Descriptif

Les métiers se redéfinissent. Préparateurs physiques, et professionnels de la forme et de la santé doivent tous réfléchir à de nouvelles façons d'aborder la prise en charge de manière globale.

Grâce à ce module conçu par la synergie pluridisciplinaire entre coachs sportifs, thérapeutes et médecins, vous aurez les clés pour passer d'un coaching sportif à un coaching santé.

Vous allez pouvoir proposer, non seulement des adaptations et modifications à vos exercices Pilates pour une population spécifique, mais aussi intégrer un immense panel d'exercices spécifiques inspiré du paramédical pour la rééducation fonctionnelle des **PATHOLOGIES** diverses du **PIED/CHEVILLE**, du **GENOU**, du **DOS**, de la **HANCHE**, de l'**EPAULE** et du **COU**.

Pour un Coach Sportif, ce Module est fondamental pour avoir conscience de quand et comment intervenir, de quand ne pas intervenir et envoyer le patient chez le thérapeute ; et prendre en charge les pratiquants demandant une attention particulière.

Vous allez analyser les **TROUBLES POSTURAUX** (chaîne antérieure dominante, chaîne postérieure dominante) qui sont souvent l'origine de douleurs chroniques et pouvoir réaliser des programmations adaptées.

Vous allez analyser les besoins de la **FEMME ENCEINTE** au 1^{er}, 2^{ème} et 3^{ème} trimestre afin de pouvoir concevoir une programmation d'exercices adaptés à son niveau de grossesse.

Vous allez analyser le cas de la **FEMME AYANT SUBI UN CANCER DU SEIN**: cette pathologie touche 1 femme sur 8 (entre 20 et 95 ans). Ces femmes ont besoin de rééduquer de manière fonctionnelle toutes les zones du corps touchées de près ou de loin par le cancer et son traitement.

La gymnastique Pilates étant très douce (surtout au niveau débutant/essentiel), elle est très indiquée (avec l'intégration d'exercices et de modifications spécifiques) pour prendre en charge ces femmes après opération.

Les termes "douleurs musculaires, articulaires, chroniques" englobent de nombreux autres troubles, plus ou moins graves et douloureux comme les troubles posturaux, les Tender et les Trigger Points (nœuds musculaires douloureux), l'arthrite inflammatoire (cartilage), les crises de goutte (augmentation



de l'acide urique), la polyarthrite rhumatoïde et la spondylite ankylosante (dérèglements du système immunitaire), la fibromyalgie (inflammation des fascias) etc., en fonction de leurs causes, de leur chronicité et de leur intensité.

La mobilité reste la clé pour lutter contre le manque de souplesse, la difficulté à bouger sans douleur,... en augmentant la qualité de vie de la personne.

Vous allez apprendre les **TECHNIQUES DE RELACHEMENT MYOFASCIAL** par automassage et stretching, très bénéfiques pour la récupération et le soulagement des tensions et l'augmentation de la mobilité.

Pour qui?

Pour tout enseignants et instructeurs de Pilates, fitness, de yoga, coachs et entraîneurs sportifs, kinésithérapeutes qui veulent:

- délivrer des séances Pilates adaptées à une population spécifique
- collaborer avec des thérapeutes ou pôle santé pour du travail de rééducation post traumatique
- développer des ateliers à thèmes spécifiques dans leurs structures pour pouvoir accueillir des groupes spécifiques de personnes

Prérequis

Avoir suivi notre formation Coach Starter Kit est nécessaire pour bien comprendre les contenus de cette formation.

Avoir suivi le Module Matwork 1 (chez Zenbox Pilates & More ou dans une autre structure de formation) est fortement conseillé.

Objectifs: les plus

- En tant que Coach Sportif, ajouter une valeur ajoutée au CV entraînant un taux de rémunération plus élevé et la possibilité de collaborer avec des thérapeutes dans des Centres Sport-Santé.
- En tant que thérapeute, pouvoir utiliser cette méthode et ces outils pour la réhabilitation des patients.



KIT DE FORMATION

PILATES THERAPIE ET SANTE

LIEN DIGITAL

À VIE 24H/24H



ACCES au GROUPE

FB COACH ZENBOX



CERTIFICATION

D'EXPERTISE COMPRISE



4 VISIOS LIVE

FORMATION CONTINUE



11 VIDÉOS

PEDAGOGIQUES



13 VIDÉOS

MASTERCLASS



188 VIDÉOS

DES EXERCICES



3 BOOKS

GUIDE - SCRIPT
WORKBOOK



FACILITATEUR

DE PROGRAMMATION



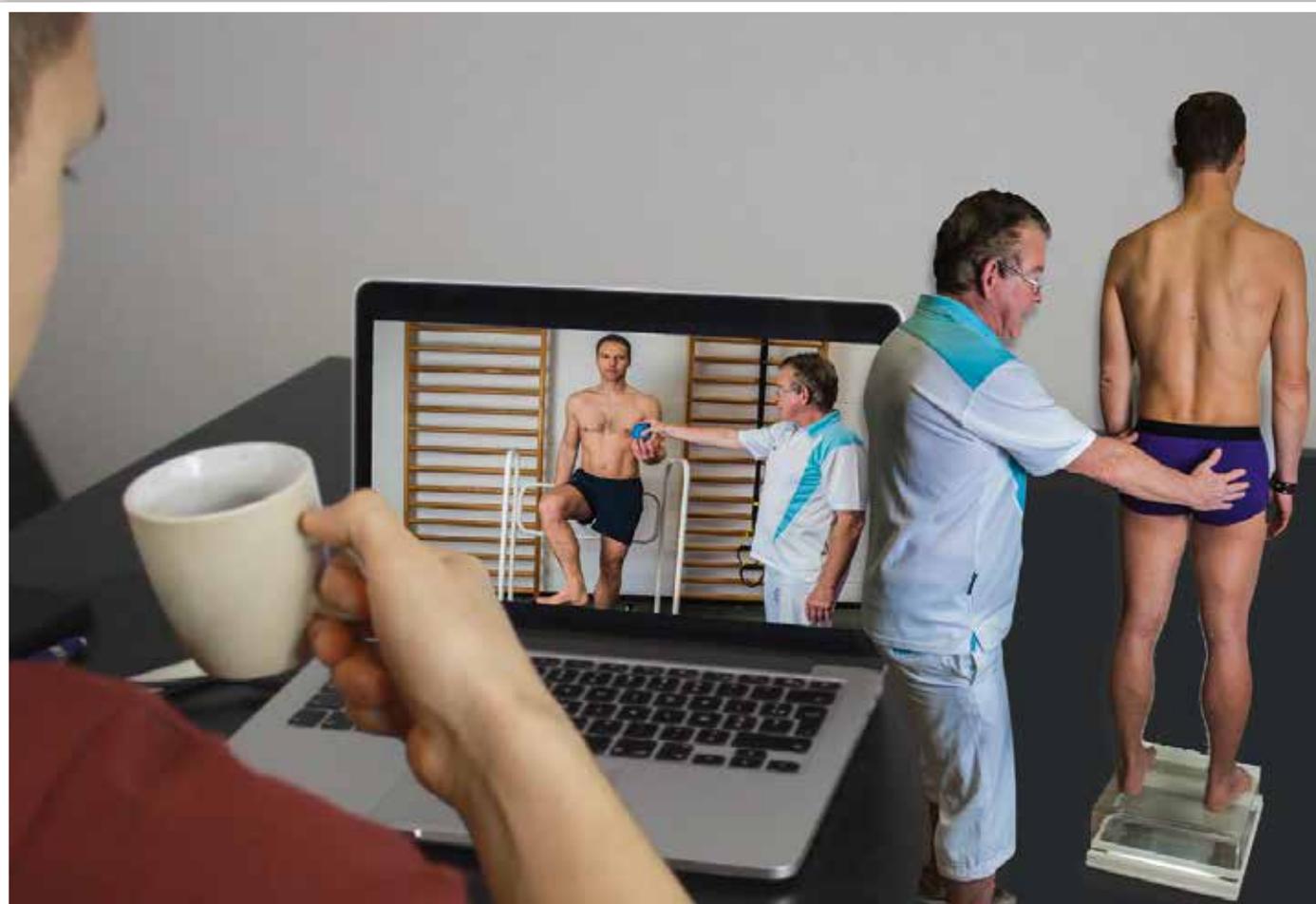
**38 VIDÉOS
BONUS**

AUTO-MASSAGES
ET STRETCHING



**T-SHIRT
ZENBOX**

POUR TOUS LES
COACHS CERTIFIÉS



DESCRIPTION DES ZONES DE FORMATION

ZONE 1: LE PIED-CHEVILLE

Les pieds constituent la base de tout le corps, un problème à ce niveau se répercutera par les chaînes musculaires et articulaires sur les genoux, les hanches, les articulations sacro-iliaques jusqu'à l'occiput.

Les principales pathologies sont: les entorses, les tendinites, les fascistes, les épines calcanéenne, l'hallux valgus.

Dans cette zone, on apprend les exercices fonctionnels de mobilisation, proprioception, renforcement et d'auto-massages/stretching pour retrouver une bonne mobilité et stabilité.

En plus de cela, nous analysons les applications Pilates sur les exercices debout avec un accent particulier sur le contrôle de la voûte plantaire dans le cas des pieds plats et valgus.

ZONE 2: LE GENOU

Le genou est le consensus entre d'un côté, le pied et de l'autre la hanche et l'articulation sacro-iliaque. Les principales pathologies sont: les entorses, les déchirures des ligaments croisés, les tendinites, les problèmes fémoro-patellaires, l'arthrose, la maladie d'Osgood Scklatter.

Dans cette zone, on apprend les exercices fonctionnels de mobilisation, de renforcement du vaste interne oblique (un important stabilisateur du genou qui permet de garer l'alignement de la rotule durant les mouvements), de renforcement du ligament croisé antérieur (pathologie très répandue chez les sportifs), d'auto-massages/stretching pour retrouver une bonne mobilité et stabilité.

En plus de cela, nous analysons les applications Pilates dans le cas de douleurs au genou.

ZONE 3: LA HANCHE

L'importance de la hanche est présente dans tous les problèmes sacro-iliaques et lombaires. Les pathologies sont: les tendinites, les arthroses, les lombalgies, les sciatiques.

Dans cette zone, on apprend les exercices fonctionnels de mobilisation, renforcement dans différentes positions et d'auto-massages/stretching pour retrouver mobilité, force fonctionnelle ainsi qu'une bonne statique.

En plus de cela, nous analysons les meilleurs exercices Pilates sur cette thématique et nous allons les explorer dans les différentes positions.

ZONE 4: LA PUBALGIE

Certains sport comme le football par exemple sont de grands pourvoyeurs de pubalgie, étymologiquement douleur au pubis. Tous les sportifs peuvent cependant être touchés. La prévention est essentielle; elle permet de diminuer considérablement les conséquences de cette pathologie et des douleurs abdominales associées. Une musculation insuffisante des abdominaux obliques est une des causes principales de la pubalgie.

Dans cette zone, on apprend les exercices fonctionnels de renforcement et de stretching spécifiques des adducteurs, tant de manière préventive mais aussi en post traumatique.

Les exercices de Pilates qui exploitent la synergie des adducteurs et des obliques sont très intéressants pour ce genre de prise en charge.

ZONE 5: L'ÉPAULE

L'épaule est indissociable de la colonne cervicale et dorsale. Les principales pathologies sont : P.S.H. (périarthrite scapulo-humérale), tendinites, bursites, tennis-elbow, golfers elbow, canal carpien, rhizarthroses, la maladie de Dupuytren.

Dans cette zone, on apprend les exercices spécifiques et fonctionnels de mobilisation, renforcement et d'auto-massages/stretching pour retrouver mobilité et force fonctionnelle.

En plus de cela, nous analysons les modifications des exercices Pilates pour les personnes ayant des limitations aux épaules.

ZONE 6: LE COU

“Le sommet de la pyramide”. Toutes les lésions des articulations précédentes vont se répercuter à ce niveau. Les principales pathologies sont : les cervicalgies, les torticolis, les maux de tête, les migraines, les hernies discales, les cervico-brachialgies, les vertiges, les problèmes temporo-mandibulaires.

Dans cette zone, on apprend les exercices spécifiques et fonctionnels pour la revalidation et le renforcement spécifique préventif, ainsi que les modifications des exercices Pilates pour les personnes souffrant de mal au cou.

ZONE 7: LES TRIGGER POINTS

Les points gâchettes “Trigger Points” sont des nœuds dans les muscles, qui se forment pour différentes raisons: accident, stress, mauvaise posture, mouvements répétitifs, carence alimentaire, déséquilibre hormonal...

Cet atelier est indispensable si vous êtes Personal Trainer et vous avez des clients qui souffrent de douleurs avec limitation de la fonctionnalité du mouvement ou pour les sportifs qui ont des douleurs aux articulations ou muscles voisins avec pénalisation de la performance sportive. Les auto-massages et l'hygiène du relâchement myofascial sont conseillés à

tous en préventif et donc il est très intéressant de les introduire dans vos séances de Pilates !

Dans cette zone on travaille en synergie avec des kinésithérapeutes et on apprend à connaître les sujets, la différence entre les différents points, contre-indications, les techniques d'automassages et une routine de base adaptée à tous.

Nous allons aborder l'historique de la thérapie myofasciale, la définition des Trigger Points, des Triggers Points associés (tender point), la pathogenèse des Trigger Points au niveau des cellules musculaires, les facteurs d'apparition et de renforcement des Trigger Points musculaires, la pression ischémiques et les 4 mouvements appliqués, le stretching appliqué, les techniques d'auto-massages avec balles, rouleaux ...

ZONE 8: LE DOS

8 personnes sur 10 ont souffert ou vont souffrir du bas du dos dans leur vie, ce qui les conduit directement chez le médecin.

Beaucoup de recherches sur la prévention et le traitement de la douleur ont été lancées et la plupart d'entre elles ont pointé le fait que c'est la tonicité et le contrôle musculaire dans cette zone qui sont primordiaux pour protéger la colonne et la garder en bonne santé.

Les grands responsables des douleurs, des problèmes discaux.

80% des causes des problèmes du dos par exemple vient de la statique et donc des troubles posturaux (perte de l'alignement neutre) et aux blessures causées par le manque de stabilité pendant le mouvement. Pour cette raison le Pilates est la discipline la plus indiquée dans le cas des troubles posturaux mais aussi en général à but préventif car elle est centrée sur la maîtrise de la conscience posturale à la recherche de L'ALIGNEMENT NEUTRE et dans le renforcement spécifique dans cette position.

Dans cette zone, nous allons apprendre les programmations pour les troubles posturaux comme les chaînes antérieure dominante et postérieure dominante, l'analyse des pathologies discales et nous allons mettre en évidence les exercices Pilates à préférer, à éviter et à modifier dans le cas d'une lombalgie, ainsi que les postures fonctionnelles courantes pour la protection du dos.

ZONE 9: CANCER DU SEIN

Le cancer du sein atteint de plus en plus de femmes. Découvrir le contexte du cancer du sein et les applications de la méthode Pilates pour aider les femmes à lutter contre la fatigue.

Les régions concernées par ce besoin de mouvement, "entourent et englobent" le sein: l'épaule et l'ensemble du membre supérieur, l'omoplate et la cage thoracique, le creux de l'aisselle, et souvent plus ou moins directement, l'abdomen et le dos en raison des reconstructions qui utilisent et maltraitent ces régions.

On apprend comment intégrer les bienfaits du Pilates pour la rééducation des femmes opérées du cancer du sein, pour retrouver liberté de mouvements et confiance en soi.

A la fin de ce module vous pourrez proposer des exercices en coaching individuel ou en small group pour aider les femmes à se reconstruire en douceur pendant et après les traitements.

ZONE 10: FEMME ENCEINTE

La méthode Pilates s'avère très efficace en période de grossesse car elle fait travailler les muscles du ventre et du périnée qui s'affaiblissent pendant ces neuf mois. De nombreux exercices de Pilates se font à quatre pattes, une position idéale pendant la grossesse.

L'utilisation du matériel comme le Swissball, les bandes élastiques et les toning ball est très intéressant pour ce genre d'activité. La prise en charge d'une femme enceinte doit se faire de manière professionnelle selon la période de grossesse.

A la fin de ce module vous pourrez proposer des séances individuelles et collectives de Pilates adaptées aux femmes enceintes.

Cliquez sur les icônes ci-dessous pour nous joindre



zenbox.pro

info@zenbox.pro +32 477981309



NOS TARIFS *

* PAYABLE EN 3x, SANS FRAIS

COACH PILATES STARTER KIT

CODE	DESCRIPTIF de la FORMATION	DUREE	TYPE	PRIX
0.0	Base de la méthode Pilates & More (anatomie fonctionnelle au Pilates, histoire et principe Pilates, l'importance de la posture, les pathologies discales, les essentiels pour être un expert)	10h	e-learning	150 €/coach

MATWORK

CODE	DESCRIPTIF de la FORMATION	DUREE	TYPE	PRIX
1.1	Pilates sur tapis Module 1: Matwork niveau débutant et essentiel	30h	e-learning	447 €/coach
1.2	Pilates sur tapis Module 1: Matwork niveau débutant et essentiel	21h	en présentiel/privée	2700 €
1.3	Pilates sur tapis Module 2: Matwork niveau intermédiaire et avancé	30h	e-learning	447 €/coach
1.4	Pilates sur tapis Module 2: Matwork niveau intermédiaire et avancé	14h	en présentiel/privée	1880 €

SMALL EQUIPMENT

CODE	DESCRIPTIF de la FORMATION	DUREE	TYPE	PRIX
2.1	Petit matériel Module 1: Pilates sur tapis avec Softball, Ring, Toningball, Flexiband, Swissball, Foam Roller	40h	e-learning	447 €/coach
2.2	Petit matériel Module 1: Pilates sur tapis niveau essentiel avec Softball, Ring, Toningball, Flexiband, Swissball, Foam Roller	14h	en présentiel/privée	1880 €

CONDITIONING

CODE	DESCRIPTIF de la FORMATION	DUREE	TYPE	PRIX
3.1	Petit matériel Module 2: Pilates et functional training avec TRX, Kettle bell, Bosu, Swiss ball	35h	e-learning	447 €/coach
3.2	Petit matériel Module 2: Pilates et functional training avec TRX, Kettle bell, Bosu, Swiss ball	14h	en présentiel/privée	1880 €

AQUAFUSION

CODE	DESCRIPTIF de la FORMATION	DUREE	TYPE	PRIX
4.1	Aquapilates sans et avec frites et haltères	25h	e-learning	447 €/coach
4.2	Aquapilates sans et avec frites et haltères	14h	en présentiel/privée	1880 €
4.3	Aquamat: Pilates, Yoga, Fonctional training, Danse sur tapis flottant	21h	e-learning	447 €/coach
4.4	Aquamat: Pilates, Yoga, Fonctional training, Danse sur tapis flottant	14h	en présentiel/privée	1880 €

THERAPIE - SANTE

CODE	DESCRIPTIF de la FORMATION	DUREE	TYPE	PRIX
5.1	Pilates thérapie et santé: Exercices Post thérapie: Spécial cou, Epaules, Dos, Hanches, Genoux, Chevilles, Femme enceinte, Rose therapy	56h	e-learning	447 €/coach
5.2	Pilates thérapie et santé: Exercices Post thérapie: Spécial cou, Epaules, Dos, Hanches, Genoux, Chevilles, Femme enceinte, Rose therapy	21h	en présentiel/privée	2700 €

ACCOMPAGNEMENT ET COACHING

CODE	DESCRIPTIF de la FORMATION	DUREE	TYPE	PRIX
AC	Coaching individuel en ligne pour vous aider personnellement dans votre démarrage, dans la préparation de vos séances pendant vos apprentissages et même après.	30'	e-learning	30 €/séance

FINANCEMENTS et PRISES en CHARGE



Une partie de votre formation
peut être prise en charge ou l'intégralité, sous certaines conditions.
Téléchargez la demande de prise en charge sur le site de votre OPCA.

Contactez notre service afin d'être dirigé vers nos écoles
pour d'obtenir devis et plan de formation.
Retournez la demande remplie et nos documents à votre organisme.

Contact: info@zenbox.pro



ZEN, L'APPRENTISSAGE SANS LIMITES
EST DANS LA BOÎTE !



ZENBOX
PILATES & MORE



zenbox.pro

info@zenbox.pro +32 477981309