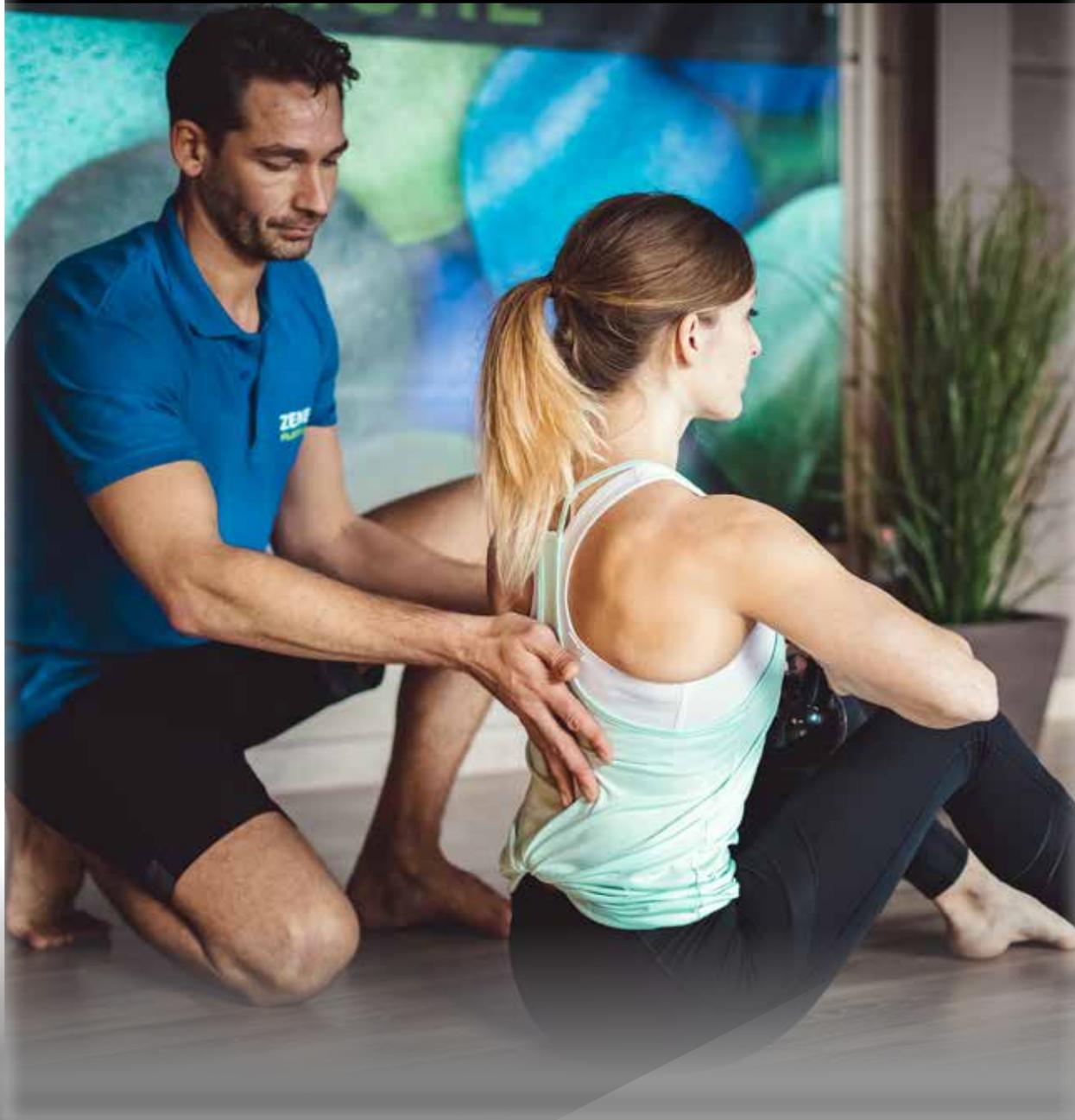


PILATES MATWORK 1



Formation e-learning

ZENBOX
PILATES & MORE

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



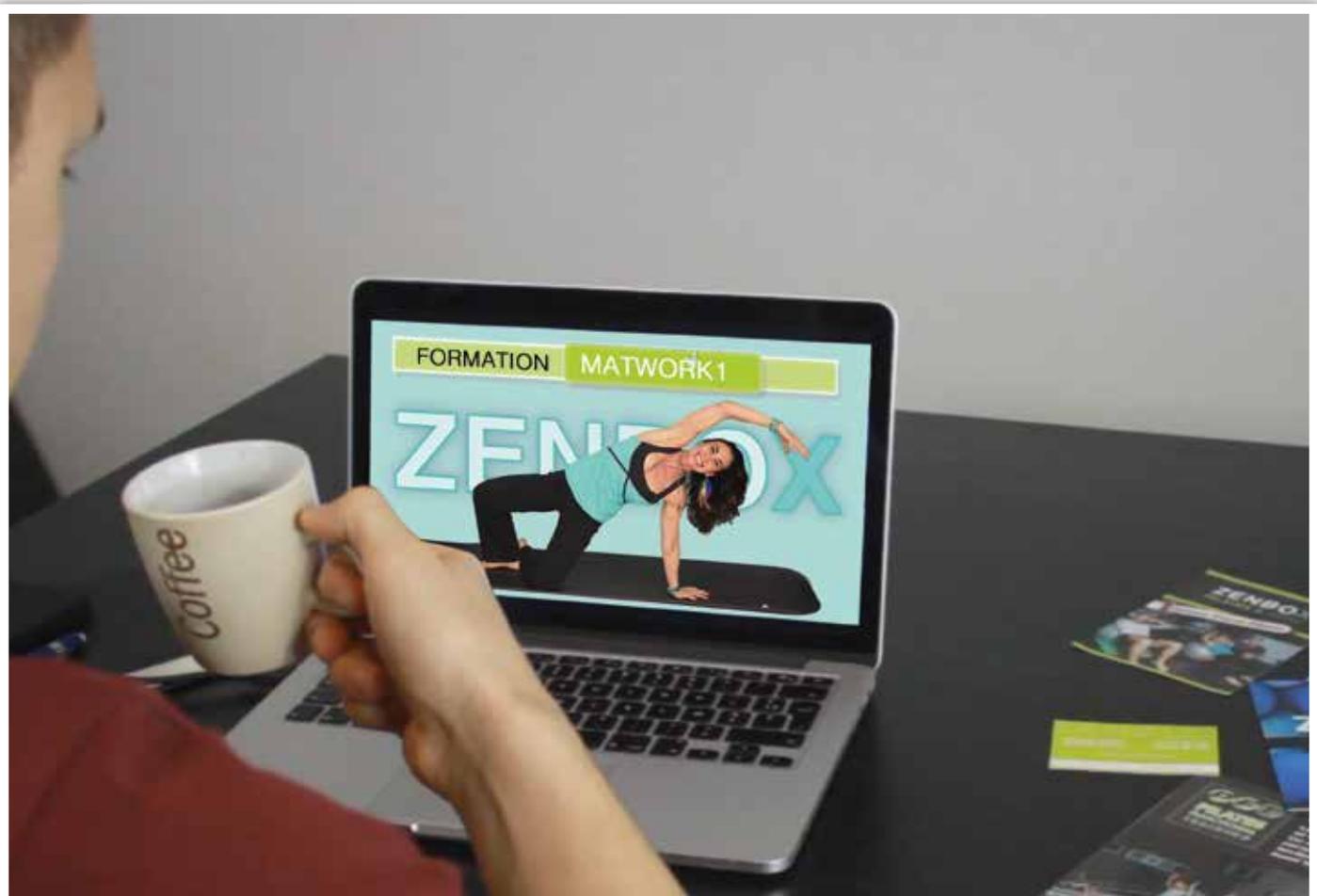
8 VIDÉOS
BONUS 2
STRETCHING



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