



FORMATION DES PROFESSEURS POLESTAR A PARIS

Les certifications de Pilates POLESTAR sont conçues afin de vous mener à un niveau de maîtrise, vous préparant à devenir un praticien de Pilates compétent. Les examens de compétence de POLESTAR mesurent votre capacité à justifier vos sélections d'exercices ou votre plan de traitement. La conception flexible de POLESTAR optimisant le temps passé à l'extérieur.

» INSCRIPTIONS :

POLESTAR GmbH

Krefelder Straße 18
D-50670 Köln

Tel.: +49 221/167946-9

Fax: +49 221/167946-8

Mail: info@polestarpilates.de

www.polestarpilates.de

Lieu des cours :

Équilibre pilates

Yaelle Penkhoss

146 rue Montmartre

75002 Paris

Tél. : 01 83 91 75 30

email : equilibrepilates@sfr.fr

www.equilibrepilates.fr



La Série de Mat de POLESTAR

a été conçue pour des entraîneurs personnels et des instructeurs d'exercices de groupe. Elle convient également aux professeurs des arts du mouvement tels que la danse, le Tai Chi et le yoga, ainsi qu'aux praticiens du mouvement somatique tel que les techniques de Feldenkrais et d'Alexander.

Ces programmes permettent aux professionnels du fitness d'incorporer les exercices de Mat Pilates évolués de POLESTAR au sein de leur enseignement.

La théorie et la pratique des principes POLESTAR et les techniques d'instruction sont appliquées à chaque exercice. Les pratiques verbales, tactiles et de communication sont enseignées afin de faciliter l'apprentissage moteur.

Principes/PP : Présentation des principes de mouvement de POLESTAR. L'assimilation de ces principes aborde des notions d'Analyse du Mouvement, d'Anatomie, de Biomécanique et le Fitness Screening (test d'aptitudes physiques).

Dates en 2014/2015 :

PP 13.-14.09.2014

M1 22.-23.11.2014

M2 31.01.-01.02.2015

M3 28.-29.03.2015

Mat 1 : Les exercices pré-Pilates, les exercices complets de Mat Pilates niveau 1, conception de cours. Indications et contre-indications.

Mat 2 : Exercices complets de Mat Pilates niveaux 2 et 3, le séquençage, l'entraînement personnel.

Mat 3 : Pilates avec du petit matériel et accessoires (balles, cercles magiques, roller). Entraînements spécifiques pour les sportifs, réhabilitation proprioceptive.

Conditions préalables :

25 heures de pratique des classes de Pilates

Prix forfaitaire :

1600,- EUR (comprenant 8 jours de formation, un jour de coaching, 50\$ POLESTAR,

un atelier Coaching compact, livre d'exercices/manuels)

Weekend seul : PP 400,- EUR

Mat 350,- EUR



EDUCATION STUDIO ET REÉDUCATION

Pour les passionnés et intéressés de la méthode Pilates, qui recherchent une formation complète et professionnelle. Donnée par l'une des plus grandes écoles des USA, cette formation prestigieuse vous permettra d'obtenir un certificat reconnu partout dans le monde et de travailler avec une méthode d'un niveau professionnel.

Le concept de POLESTAR Pilates est enseigné depuis plus de 20 ans dans le monde entier.

» INSCRIPTIONS :

POLESTAR GmbH

Krefelder Straße 18
D-50670 Köln
Tel.: +49 221/167946-9
Fax: +49 221/167946-8
Mail: info@polestarpilates.de
www.polestarpilates.de

Lieu des cours :

Équilibre pilates

Yaelle Penkhoss
146 rue Montmartre
75002 Paris
Tél. : 01 83 91 75 30
email : equilibrepilates@sfr.fr
www.equilibrepilates.fr



Pour participer, vous devrez avoir suivi 25 heures de cours Pilates, dont la moitié sous forme de cours privé sur les machines Pilates (Reformer, Cadillac, Chair, Ladder Barrel, Spine Corrector). Vous devrez être en forme et en bonne santé et avoir l'esprit libre, prêt à découvrir les derniers progrès de la méthode Pilates.

Les exercices complexes sur tapis et machines sont accompagnés par les présentations suivantes: Communication, Médecine énergétique, Analyse des mouvements, Séquençage des exercices, Utilisation du langage métaphorique et instructions verbales et tactiles.

Après avoir effectué cette formation, vous êtes qualifié pour recevoir le Certificat international de POLESTAR (Certificat pratique, oral et écrit) (sur inscription au tarif de 300,00 euros).

Prix forfaitaire :

2900,- EUR (comprenant 14 jours de formation, deux jours de coaching, 100\$ POLESTAR, un atelier Coaching compact, livre d'exercices/manuels)
Weekend seul : 400,- EUR

Dates en 2014/2015 :

PP	13.-14.09.2014
S1/R1	25.-26.10.2014
S2/R2	06.-07.12.2014
S3/R3	07.-08.02.2015
S4/R4	07.-08.03.2015
S5/R5	11.-12.04.2015
S6/R6	16.-17.05.2015

Coopération :

En coopération avec Sissel France www.sissel.fr

Conditions préalables :

25 heures de pratique des classes de Pilates

Inscrivez-vous maintenant !