



FORMATION DES PROFESSEURS POLESTAR A PARIS

Les certifications de Pilates POLESTAR sont conçues afin de vous faire acquérir un niveau élevé de maîtrise, vous préparant à devenir un praticien de Pilates compétent. **Les plus de la pédagogie de POLESTAR :**

- développer la capacité à créer un plan de traitement et justifier le choix des exercices selon les particularités individuelles,
- une formation les week-ends adaptée à votre vie professionnelle,
- une formation de renommée internationale agréée par la Fédération des Professionnels de la Méthode Pilates (FPMP)

» 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@gmail.com
www.equilibrepilates.fr



Série Mat de POLESTAR

La série de Mat de POLESTAR a été conçue pour des coachs sportifs, des kinésithérapeutes 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.

Ce programme permet aux professionnels d'incorporer les exercices de mat Pilates de l'école POLESTAR au sein de leur enseignement.

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

Prix forfaitaire :

1600,- EUR (comprenant 8 jours de formation, un jour de coaching, 50\$ POLESTAR, un atelier Coaching compact, livre d'exercices/manuels)

Dates en 2016/2017 :

PP 03.-04.12.2016
M1 04.-05.02.2017
M2 11.-12.03.2017
M3 10.-11.06.2017

Série de Studio et Rééducation

Formation complète sur les machines Pilates : reformer, cadillac, chair, ladder barrel, des exercices du répertoire tapis sont abordés également.

La série est accessible aux professionnels formés en tapis souhaitant aller plus loin dans la méthode et à ceux qui souhaitent commencer par une formation POLESTAR Pilates complète.

Chaque week-end propose un travail sur tous les appareils et abordent différents outils pédagogiques: communication, médecine énergétique, analyse des mouvements, séquençage des mouvements, utilisation du langage métaphorique et instructions verbales et tactiles.

Prix forfaitaire :

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

Dates en 2016/2017 :

PP 01.-02.10.2016
S1/R1 05.-06.10.2016
S2/R2 10.-11.12.2016
S3/R3 28.-29.01.2017
S4/R4 04.-05.03.2017
S5/R5 22.-23.04.2017
S6/R6 20.-21.05.2017

» COURS AVANCÉ DE POLESTAR – PARIS



PILATES GOES BIKINI

Le stage le plus populaire de Polestar arrive à Paris. Un travail de renforcement musculaire intensif décliné sur 5 semaines de programme d'exercices. Vous pourrez enseigner ce programme à vos clients et les préparer pour l'été !

› Manuels et stage en anglais (avec traducteur en français).



Date :

25 mars 2017 (5h)

Prix :

125 €

PILATES SPORTS ROTATIONNELS POUR COUREURS ET CYCLISTES

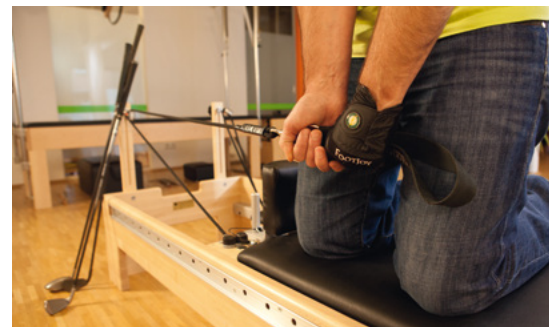
La journée „Pilates for Rotationals Sports“ explore les sports rotationnels et leurs spécificités. L'objectif est d'adapter les principes Polestar Pilates à ces sports afin d'améliorer les performances de vos clients et de prévenir les blessures. Le travail se développe sur les machines pilates. Vous apprendrez à aider vos clients en leur offrant un entraînement spécifique.

Pendant la journée „Pilates for Runners and Bikers“ vous apprendrez à utiliser les exercices de Pilates pour créer une force efficace, améliorer la performance et éviter les blessures de fatigue pour les coureurs et les cyclistes. Les blessures les plus fréquentes et leur programme de traitement seront abordés.

› Manuels en anglais, stage en français.

Date :

18/19 février 2017 (chaque cours un jour)



PILATES SCOLIOSE

Lors de ce stage vous apprendrez à identifier ce qui est important lorsque vous évaluez les mouvements d'un client avec une scoliose. Vous utiliserez les principes Polestar afin d'aider les interventions sur ces clients et ainsi améliorer leur posture. Les laboratoires aborderont les applications pratiques des exercices Pilates notamment avec les petits accessoires lors des cours et des programmes d'exercices pour la maison.

› Manuels en anglais, stage en français.

Date :

27/28 mai 2017 (2 jours)

PILATES PRE-POSTNATAL

Le workshop est organisé de façon très pratique afin de découvrir les exercices adaptés à chaque phase de la grossesse. Venez partager l'expérience de Frances Carty-Melis, une des éducatrices les plus réputées d'Allemagne. 30 ans de pratique en tant que danseuse et enseignante des méthodes Pilates, Alexander et Gyrotonic® et bien sûr en tant que maman et grand-mère!

› Manuels en anglais, stage en anglais.

Date :

03 juin 2017 (1 jour)



PILATES – RÉÉDUCATION NEUROLOGIQUE

Ce stage est conçu pour identifier les besoins spécifiques des personnes souffrant de pathologies neurologiques les plus courantes : blessures et maladies neurologiques.

Pendant le stage, vous explorerez les principes Polestar afin de faciliter une expérience de mouvement positive pour ces clients. Vous apprendrez également à créer un programme approprié dans l'environnement du Pilates.

› Manuels en anglais, stage français ou avec traducteur.

Date :

16/17 septembre 2017 (2 jours)

Prix forfaitaire :

1 jour (8h) POLESTAR client 175 €

2 jours (16h) POLESTAR client 350 €

Lieu de tous les cours :

Équilibre pilates

146 rue Montmartre, 75002 Paris

» INSCRIPTIONS :

POLESTAR GmbH

Mail: info@polestarpilates.de