



Equilibre Pilates - EIRL – Entrepreneur Individuel à Responsabilité Limitée  
146 rue Montmartre  
75002 Paris  
Tél. 01 83 91 75 30  
Siret n° 48778146000059  
N° activité 11 75 476 79 75

## **"Analyse fonctionnelle du corps dans le mouvement (AFCMD) appliquée aux techniques corporelles"**

**Intervenante : Soahanta DE OLIVEIRA**

Cette formation destinée aux enseignants des techniques corporelles, est pour moi une belle occasion de questionner et préciser, ce que l'on observe de la posture et de la dynamique du mouvement.

Dans l'action d'observer se mêlent avec complicité :

- le regard que l'on pose sur l'autre pour décrypter le mouvement en cours.
  
- la connaissance et la conscience que l'on a de soi-même dans le mouvement.
  
- le contexte, et ce qui est formulé du mouvement à exécuter.

Essentiellement pratiques, mais aussi théoriques (physiologie, pédagogie, anatomie), ces journées se dérouleront dans une démarche propre à l'AFCMD, qui allie savoir faire et expertise dans le mouvement, au service de la prévention et l'efficacité du geste.

## **Programme**

\* 3 octobre 2016 : "Observer, lire le mouvement... Pourquoi et comment?"

\* 14 novembre 2016 : "La colonne vertébrale et l'activité des ceintures scapulaire et pelvienne".

\* 12 décembre 2016 : " Respirer, une nécessité!".

\* 23 janvier 2017: "La fonction des jambes, leur dynamique dans le mouvement".

\* 6 mars 2017: "La fonction des bras, leur dynamique dans le mouvement".