PHYSIO FORMATION

Programme de Formation

Masterclass Pilates : Grossesse et Ménopause

Organisation

Durée : 15 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Objectifs pédagogiques

- Connaitre les principaux changements anatomiques et physiologiques pendant la grossesse, après la naissance et la ménopause
- Comprendre les indications et contre-indications sur la prescription d'exercice
- Connaitre un grand répertoire d'exercices de Pilates cliniques modifiés
- Connaitre les directives internationales pour la pratique d'exercices pendant la grossesse et la période post-partum
- Savoir élaborez un programme d'exercice sûr et approprié, adapté à toutes les périodes de santé

Description

Ce cours est un cours de spécialisation de Pilates destiné à la femme, de la grossesse à la ménopause. Il est important de connaître les subtilités de ces différentes phases de la vie de la femme afin de pouvoir construire un programme d'exercice sûr et approprié et continuer à promouvoir l'activité physique.

Prérequis

Avoir suivi un cours de Pilates Matwork 1+2