

L'École du Mouvement, où science, pédagogie et pratique se rencontrent.
Nos formations vont au-delà de la technique pour proposer une approche
holistique et incarnée du corps.

Ici, le mouvement devient un langage de transformation, un vecteur de
santé et un art de vivre.

Notre mission

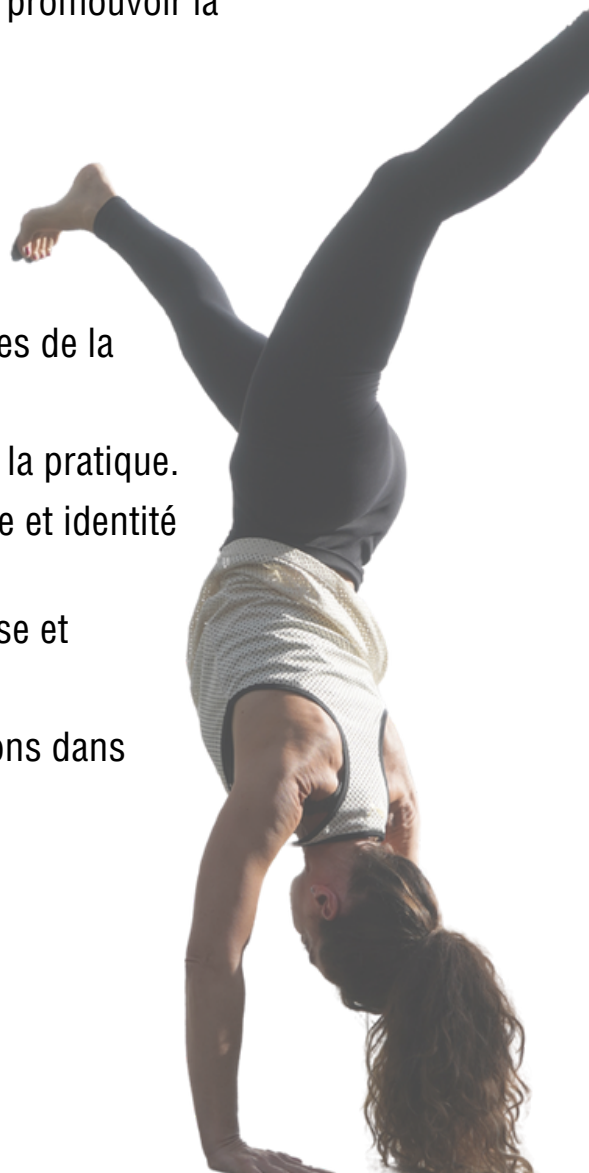


Former une nouvelle génération de professionnels du mouvement
capables de conjuguer science, art et conscience pour promouvoir la
vitalité, la santé durable et l'épanouissement global.

Nos piliers



- **Science vivante** : transmettre les avancées récentes de la recherche.
- **Expérience incarnée** : apprendre par le ressenti et la pratique.
- Transformation personnelle : développer confiance et identité pédagogique.
- **Transmission authentique** : enseigner avec justesse et inspiration.
- **Approche holistique** : relier corps, esprit et émotions dans une vision intégrative.





FORMATIONS PILATES

POURQUOI SE FORMER AU PILATES ?

Le Pilates, ce n'est pas seulement une suite de 34 exercices.

C'est une manière d'accompagner le corps dans sa vitalité, sa fluidité et son équilibre. En y intégrant la science du fascia, chaque mouvement devient une expérience profonde de transformation. Se former au Pilates, c'est apprendre à guider le corps et la personne entière vers plus de santé et de conscience.

POURQUOI CHOISIR FITSPRO ÉCOLE DU MOUVEMENT ?

- Une formation qui va bien au-delà des 34 exercices du répertoire Pilates.
- Une approche innovante, intégrant la science du fascia et l'expérience incarnée.
- Une formation guidée par des experts reconnus, au service de votre transformation et de celle de vos élèves.

STRUCTURE DES FORMATIONS



PILATES MATWORK

PILATES STUDIO

	DIPLÔME PILATES MATWORK TEACHER 10 JOURS - 250 HEURES	DIPLÔME PILATES REFORMER TEACHER 10 JOURS - 270 HEURES
E-LEARNING	Bases théoriques E-LEARNING (40 heures) ANATOMIE & PHYSIOLOGIE QUIZ & WORKBOOKS	Bases théoriques E-LEARNING (40 heures) ANATOMIE & PHYSIOLOGIE QUIZ & WORKBOOKS
	MODULE PRATIQUE PRÉSENTIEL (110 heures) - MATWORK I - 2 JOURS - MATWORK II - 2 JOURS - MATWORK III - 3 JOURS - PETIT MATÉRIEL - 2 JOURS - EXAMEN - 1 JOUR + 40 heures de stage pratique	MODULE PRATIQUE PRÉSENTIEL (110 heures) - PILATES ESSENTIALS : 2 JOURS - REFORMER I : 4 JOURS - REFORMER II : 4 JOURS - EXAMEN : VIDÉO A ENVOYER + 40 heures de pratique & d'enseignement
 CERTIFICATION	Travail de révision et de préparation (100 heures) Examen : QCM & Pratique Diplôme PILATES MATWORK TEACHER	Travail de révision et de préparation (120 heures) Examen : vidéo à envoyer Diplôme PILATES REFORMER TEACHER

Approfondissez votre expertise et enrichissez votre certification : ajoutez une ou plusieurs formations Fascia_by et plongez dans l'univers du fascia.

	+ FASCIA&Training(2jours - 14heures) PRÉREQUIS OBLIGATOIRE aux formations FASCIA  + Accès E-learning 7 heures : quiz certifiant pour l'obtention du titre FASCIA TRAINER	
PILATES	FASCIA & Pilates Matwork (3 jours - 21 heures) Prérequis : PILATES MATWORK • Accès E-learning (Workbooks-tutoriels) Certificat FASCIA PILATES MATWORK TRAINER 	FASCIA & Pilates Reformer (4 jours - 28 heures) Prérequis : PILATES REFORMER • Accès E-learning (Workbooks-tutoriels) Certificat FASCIA PILATES REFORMER TRAINER  FORMATION CONTINUE
TRAINING	FASCIA Touch & Stretch (3 jours - 21 heures) + Accès E-learning (Workbooks-tutoriels) Certificat Praticien FASCIA TOUCH & STRETCH 	FASCIA & Training (formation continue 2) (1 jour - 7 heures)

SPÉCIALITÉS & ATELIERS
(peuvent varier selon le calendrier annuel)

PILATES CHAIRS & BARRELS
• 2 JOURS PRÉSENTIELS

F.R.E.E Fascial Real Emotion
Avec Ester Albini
• 3 JOURS PRÉSENTIELS

ATELIER ANNUEL MOVELAB
• 1 à 2 JOURS PRÉSENTIELS

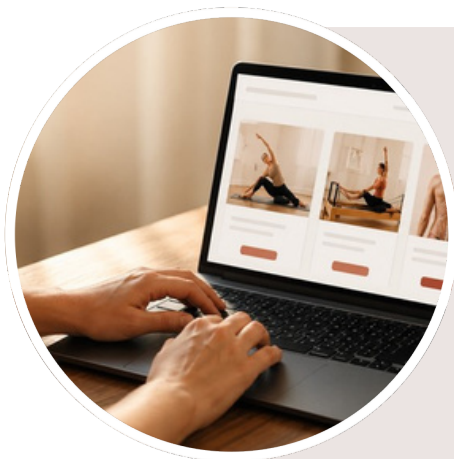
LES OFFRES CERTIFIANTES



TARIFS EN CHF / FRANCS SUISSES

PILATES MATWORK	PILATES MATWORK + FASCIA	PILATES REFORMER	PILATES REFORMER + FASCIA
PILATES MATWORK TEACHER 10 jours - 250 heures Examen + 2 cours privés inclus	PILATES MATWORK TEACHER 10 jours - 250 heures Examen + 2 cours privés inclus + FASCIA & Training 2 jours - 14 heures FASCIA & Pilates Matwork 3 jours - 21 heures	PILATES REFORMER TEACHER 10 jours - 270 heures Évaluation vidéo incluse	PILATES REFORMER TEACHER 10 jours - 270 heures Évaluation vidéo incluse + FASCIA & Training 2 jours - 14 heures FASCIA & Pilates Reformer 4 jours - 28 heures
PILATES MATWORK TEACHER	PILATES MATWORK TEACHER <i>Avec double mention FASCIA TRAINER & FASCIA PILATES MATWORK TRAINER</i>	PILATES REFORMER TEACHER	PILATES REFORMER TEACHER <i>Avec double mention FASCIA TRAINER & FASCIA PILATES REFORMER TRAINER</i>
CHF 3'000 (EarlyBird >60 J) CHF 3'400 Acompte de réservation : CHF 800.-	CHF 4'400 (EarlyBird >60 J) CHF 4'800 Acompte de réservation : CHF 800.-	CHF 3'000 (EarlyBird >60 J) CHF 3'400 Acompte de réservation : CHF 800.-	CHF 5'200 (EarlyBird >60 J) CHF 5'600 Acompte de réservation : CHF 800.-

TARIFS CHF / A LA CARTE	EARLYBIRD >60 J	<60 J
FASCIA & TRAINING - 2 JOURS	640.-	680.-
FASCIA & PILATES MATWORK - 3 JOURS	960.-	1020.-
FASCIA & TRAINING (FORMATION CONTINUE) - 1 JOUR	340.-	380.-
FASCIA TOUCH & STRETCH - 3 JOURS	1'020.-	1'140.-
PILATES CHAIRS & BARRELS - 2 JOURS	680.-	760.-
FASCIA & PILATES REFORMER - 4 JOURS	1'600.-	1'760.-
PILATES & PETIT MATERIEL - 2 JOURS	640.-	680.-
EXAMEN EN PRIVÉ ou RATTRAPAGE	200.-	200.-
COURS PRIVÉ (avec le formateur)	120.-	120.-



WEBINAIRES FASCIA - ONLINE (À LA CARTE)

Webinaire #0 - Fascia & Training Basics (3h, CHF 99.-)

Introduction accessible à tous, combinant théorie et pratique.

Ouvert à tous publics (sportifs, coaches, thérapeutes, professionnels de santé).

Pack 5 webinaires - Replay (15h, CHF 275.-)

Approfondir les thèmes clés : continuités fasciales, 5 piliers de l'entraînement, biotenségrité, plancher pelvien, prévention du mal de dos.

PILATES MATWORK TEACHER 10 JOURS - 250 HEURES

COURS PRÉPARATOIRE
BASES THEORIQUES - 100% ONLINE
ANATOMIE & PHYSIOLOGIE
MANUELS ET WORKBOOKS
QUIZ



MODULE PRATIQUE PRÉSENTIEL

MATWORK I - 2 JOURS
MATWORK II - 2 JOURS
MATWORK III - 3 JOURS
PETIT MATÉRIEL - 2 JOURS
EXAMEN - 1 JOUR



2 cours en privé avec votre formatrice inclus

Prérequis : Pas de diplôme exigé, seulement une passion pour le Pilates, une pratique personnelle solide et l'envie d'apprendre et transmettre.

Démarrer par les bases théoriques indispensables pour une compréhension du mouvement et de la méthode Pilates. Vous recevez un accès personnel à la plateforme E-learning de FITSPRO, valable 1 année, pour 40 heures d'études à répartir selon votre rythme tout au long de la formation ou du cursus choisi. Le niveau de vos connaissances théoriques sera validé par un QCM final.

Ce cours est nécessaire pour suivre le module pratique.

Un parcours progressif qui vous conduit des bases du Pilates à l'enseignement des mouvements avancés au sol, en intégrant la vision moderne du neurofascia, l'utilisation du petit matériel, et l'adaptation aux populations spéciales.

Objectifs :

- **Poser les fondations** : maîtriser les principes essentiels de la méthode Pilates et découvrir le rôle du fascia et de la biotenségrité dans le mouvement.
- **Explorer le répertoire** : apprendre et enseigner les mouvements fondamentaux au sol, ainsi que les pré-Pilates et différents types d'échauffements.
- **Évoluer vers la maîtrise** : intégrer progressivement l'ensemble des 34 mouvements classiques, construire et enseigner un cours de mat avancé, savoir intégrer le petit matériel à son enseignement (balles, élastiques, cercles...) et s'adapter aux populations à risque.
- **Devenir enseignant** : affiner votre savoir-faire pédagogique, vos qualités de présence, de correction et d'adaptation pour guider les différents publics.



SE CERTIFIER

EXAMEN ÉCRIT & PRATIQUE : 1 JOUR
+ 40 heures de stage pratique exigé

- Épreuve écrite (QCM) : Évaluation des connaissances théoriques et méthodologiques (en ligne)
- Épreuve de pédagogie et d'enseignement (en présentiel le dernier jour de la formation)

Diplôme Pilates Matwork Teacher – EREPS EQF 4



ENVIE D'APPROFONDIR L'UNIVERS DU FASCIA ?

+ **Formation FASCIA & Training**

2 jours - 14 heures

+ **Formation FASCIA & Pilates Matwork**

3 jours - 21 heures



PILATES REFORMER TEACHER 10 JOURS - 270 HEURES

COURS PRÉPARATOIRE
BASES THEORIQUES -100%ONLINE
ANATOMIE & PHYSIOLOGIE
MANUELS ET WORKBOOKS
QUIZ



MODULE PRATIQUE PRÉSENTIEL
PILATES ESSENTIALS - 2 JOURS
REFORMER I - 4 JOURS
REFORMER II - 4 JOURS

Prérequis : Toute personne souhaitant se former au Pilates Reformer : une pratique personnelle solide et l'envie d'apprendre et transmettre.
Instructeurs formés en Pilates Matwork : une volonté d'évoluer vers l'univers du studio Pilates.

Démarrer par les bases théoriques indispensables pour une compréhension du mouvement et de la méthode Pilates. Vous recevez un accès personnel à la plateforme E-learning de FITSPRO, valable 1 année, pour 40 heures d'études à répartir selon votre rythme tout au long de la formation ou du cursus choisi.

Ce cours est nécessaire pour suivre le module pratique.

Objectifs :

PILATES ESSENTIALS - 2 JOURS

- Explorer ou revoir les principes fondamentaux de la méthode Pilates. Comprendre les concepts clés de la biotenségrité et du travail myofascial, essentiels pour développer une approche plus intégrative. Pratiquer les mouvements essentiels qui structurent la discipline et préparent efficacement au travail sur Reformer. Développer une conscience corporelle approfondie, base indispensable pour progresser.

Ce module constitue à la fois :

- une introduction structurée pour les nouveaux apprenants,
- une mise à niveau pour les coachs et professionnels du mouvement,
- un tremplin vers le Reformer pour les enseignants de Pilates qui souhaitent élargir leur champ de compétences.

PILATES REFORMER I & II - 8 JOURS

Pilates Reformer I : jours 1-2-3-4

Pilates Reformer II : jours 5-6-7

Pédagogie d'enseignement et études de cas pratiques : jour 8

- **Apprendre à guider le corps** dans toutes ses dimensions, avec précision, fluidité et conscience.
- **Découvrir et maîtriser** : apprendre le répertoire fondamental, intermédiaire et avancé du Reformer.
- **Explorer la fluidité** : développer la précision, la continuité et la créativité dans vos enchaînements.
- **Affiner votre rôle d'enseignant** : corrections, adaptations et progressions selon les besoins des élèves.
- **Élever votre pédagogie** : savoir construire et guider des cours complets sur Reformer, du débutant à l'avancé.

SE CERTIFIER

EXAMEN FINAL - PAR ENVOI D'UNE VIDÉO
+ 40 heures de stage pratique exigé



- Épreuve de pédagogie et d'enseignement (vidéo à envoyer)
- **Diplôme Pilates Reformer Teacher**



**COMPLÉTEZ VOTRE FORMATION ET
DÉCOUVREZ LES AUTRES
ÉQUIPEMENTS DU STUDIO PILATES**

+ Formation CHAIRS & BARRELS

- 2 jours - 14 heures

Maîtriser les bases des Chairs et Barrels pour proposer des séances variées, sécurisées et adaptées à tous les niveaux.



**ENVIE D'APPROFONDIR L'UNIVERS DU
FASCIA ?**

+ Formation FASCIA & Training

- 2 jours - 14 heures

+ Formation FASCIA & Pilates Reformer

- 4 jours - 28 heures



PILATES A LA CARTE



PILATES PRE & POSTNATAL 2 JOURS



Prérequis : Toute personne souhaitant continuer à se former ou se spécialiser.
Instructeurs formés en Pilates Matwork ou Reformer.

La grossesse et le post-partum sont des étapes uniques qui bouleversent le corps, le mouvement et les repères corporels.

La méthode Pilates, enseignée avec précision, offre un cadre idéal pour accompagner les femmes tout au long de cette période, en favorisant la stabilité, la mobilité, la respiration et la conscience corporelle.

À l'intersection de la biomécanique, de la physiologie de la maternité et du mouvement, c'est une spécialisation essentielle pour tout professionnel du Pilates. Chez l'École du Mouvement, cette formation est encadrée par Sonia Abrantes, qui vous transmet les compétences nécessaires pour adapter la méthode Pilates aux différentes étapes de la grossesse et du post-partum, dans le respect des principes de sécurité, de progressivité et d'individualisation.

Programme

- Le programme complet de la formation :
- Évolution de la posture et des équilibres corporels
- Adaptation du centre (abdominaux, plancher pelvien, respiration)
- Modifications de la mobilité et des chaînes neuro-myofasciales
- Besoins spécifiques en période postnatale
- Construction de séances adaptées et sécurisées

PILATES PETIT MATERIEL 2 JOURS



Au cours de ce module, vous apprenez à intégrer le petit matériel de manière cohérente dans les exercices de Pilates Matwork : non pas pour complexifier le mouvement, mais pour l'accompagner, le faciliter, le faire évoluer ou lui donner une nouvelle intention.

Le travail avec accessoires permet également d'enrichir la créativité des séances et de développer une approche plus sensorielle du mouvement. Il offre de multiples possibilités pour jouer avec le soutien, la résistance, l'équilibre, la mobilité et la perception corporelle, tout en conservant les fondamentaux de la méthode Pilates.

Programme

- Découvrir les possibilités du petit matériel en Pilates : soft ball, ring et foam roller. Enrichir les exercices fondamentaux grâce aux accessoires.
- Explorer mobilité, stabilité, proprioception et renforcement.
- Apprendre à proposer des variations, progressions et adaptations selon les niveaux.
- Construire des enchaînements fluides et créatifs.
- Mettre en pratique et créer une séance complète Pilates & Petit Matériel.

PILATES CHAIRS & BARRELS 2 JOURS



Explorez deux équipements emblématiques du studio Pilates : Wunda Chair et Barrels. Précision, stabilité, nouvelles possibilités de progression.

Ces machines sculptent la précision du mouvement, renforcent la stabilité et ouvrent de nouvelles possibilités de progression pour tous vos élèves.

Une formation courte pour élargir votre palette pédagogique et enrichir votre offre de studio sans engagement sur un cursus complet.

Programme

- Wunda Chair : répertoire fondamental et applications
- Barrels — Ladder Barrel, Spine Corrector, Arc
- Progressions et adaptations selon les profils
- Construction de séances combinées Chair + Barrels
- Sécurité, corrections et pédagogie spécifique



FORMATIONS FASCIA

Le fascia est aujourd'hui reconnu comme un système clé du corps, véritable réseau sensoriel qui relie et soutient toutes nos structures. Comprendre et entraîner ce « tissu des tissus » ouvre un nouveau paradigme pour le mouvement, la santé et la thérapie.

- À FITSPRO « École du Mouvement », nos formations Fascia sont animées par une équipe de spécialistes internationaux, dont FASCIA_by Regula Calloni & Nicole Pfister, mais aussi d'autres experts invités comme Ester Albini de Fascial Training School. Chaque intervenant apporte sa vision et ses compétences spécifiques, permettant une approche riche et interdisciplinaire.
- Ces formations allient recherche scientifique, pratique incarnée et pédagogie appliquée, pour enrichir la vision et les compétences des professionnels du mouvement, du sport, de la santé et de l'accompagnement.



FORMATIONS FASCIA_BY Regula Calloni & Nicole Pfister

1 PROGRAMME, 5 FORMATIONS OUVERTES AU MONDE DU SPORT ET DE L'ENTRAÎNEMENT
pour accompagner nos étudiants dans l'univers du fascia et dans différentes directions.

- **Formation FASCIA & Training** (prérequis à toutes les formations)
 - Formation FASCIA & Science Appliquée (formation continue postgrade)
 - Formation FASCIA Touch & Stretch (nouveau)
 - Formation FASCIA & Pilates Matwork
 - Formation FASCIA & Pilates Reformer



Leur mission

“Transmettre aux professionnels du mouvement, de l'activité physique, de la santé et de la thérapie manuelle, une vision commune, une information unifiée, ainsi que des ressources concrètes, cohérentes et directement applicables dans tout type de modalité. Nous souhaitons encourager une approche interdisciplinaire et intégrative, au service d'une santé durable et d'un mieux-être global.”

Regula & Nicole



FORMATIONS Ester Albini - Fascial Training School

Ester Albini revient avec son programme phare : F.R.E.E – Fascial Real Emotion®. Une immersion dans l'intelligence neuro-myofasciale du mouvement.

F.R.E.E – Fascial Real Emotion®, c'est bien plus qu'un travail sur le fascia : c'est une approche globale et structurée du mouvement, qui intègre le système fascial, musculaire et nerveux pour une lecture fine, précise et évolutive du corps en action.

Pour qui ?

Formation recommandée aux professionnels ou coachs ayant déjà exploré le fascia, le Pilates ou l'entraînement fonctionnel, et souhaitant intégrer une dimension neuromotrice avancée à leur pratique.

FASCIA & Training 2 JOURS - 14 HEURES

LA BASE DES FORMATIONS FASCIA !

PRÉREQUIS OBLIGATOIRE AUX AUTRES FORMATIONS FASCIA_BY



Avec certification FASCIA TRAINER

Une formation certifiante unique en francophonie, proposée par Fascia_by (Nicole Pfister & Regula Calloni). Elle intègre les avancées du neuro-fascia et de la biotenségrité pour offrir une vision moderne et globale du corps.

Public : professionnels du mouvement, du sport, de la préparation physique, de la santé et de la thérapie manuelle, ainsi que passionnés du corps et du mouvement.

Objectifs :

- Considérer le fascia dans l'entraînement et la thérapie
- Expérimenter l'interaction entre le fascia et le système nerveux comment le paradigme de la biotenségrité ouvre de nouvelles perspectives dans l'entraînement et la thérapie
- Connaître les continuités fasciales pertinentes dans le mouvement
- Savoir appliquer les 5 piliers fascia_by de l'entraînement du fascia

Contenu :

Le fascia : Anatomie, histologie et propriétés du fascia.

Le système nerveux

- Les récepteurs sensoriels dans le fascia
- Communiquer avec le fascia – le rôle du coach / thérapeute

Tenségrité et biotenségrité : Définition et historique

Les continuités fasciales

- Les continuités fasciales pertinentes dans le mouvement (Anatomy Trains®, couches du bassin de Stecco, continuités brachiales de Stecco, Wilke)
- Mise en pratique des 3 principes FASCIA_by des continuités fasciales

L'entraînement du fascia

- Pourquoi entraîner le fascia spécifiquement
- Les 5 piliers FASCIA_by de l'entraînement du fascia
- Utilisation des piliers de l'entraînement du fascia dans votre modalité sportive / thérapeutique
- Utilisation des outils d'auto-relâchement/massage (BLACKROLL®, TMX etc.)

Prérequis :

- Visionnage du reportage Arte sur le fascia.
- Validation d'un QCM en ligne en amont de la formation (basé sur le reportage Arte).
- Lecture de Anatomy Trains (Tom Myers).
- Lecture de Le Fascia (David Lesondak).

Documents :

Workbook (50 pages), présentation Powerpoint, liste de références.

SE CERTIFIER

QUIZ D'ÉVALUATION ONLINE

+ Contrôle des acquis durant la formation



- QUIZ à réaliser en amont de la formation
- **Certificat FASCIA TRAINER**



+ Module FASCIA Touch & Stretch

- 3 jours - 21 heures

+ Formation FASCIA & Pilates Matwork

- 3 jours - 21 heures

+ Formation FASCIA & Pilates Reformer

- 4 jours - 28 heures

+ FASCIA & Training - formation continue 2

- 1 jour - 7 heures

ENVIE D'APPROFONDIR L'UNIVERS DU
FASCIA ?

FASCIA & Pilates Matwork 3 JOURS - 21 HEURES

CIBLE

Avec certification FASCIA PILATES MATWORK TRAINER

Pour tous les enseignants de la méthode Pilates, au titre d'une certification Pilates Matwork, et souhaitant faire évoluer leur enseignement vers une approche qui prend en compte les dernières recherches sur le fascia. Cette formation analyse en profondeur les 34 exercices du répertoire original.

PRÉREQUIS

- Justifier d'une formation de base en Pilates Matwork.
- Avoir suivi la formation FASCIA & Training et étudié les supports en ligne avant de démarrer la formation.

MODULE PRATIQUE 3jours - 21heures



Revue en profondeur des 34 exercices du répertoire original de Pilates Matwork Contrology, avec l'approche fasciale et en tenant compte du nouveau paradigme de la biotenségrité. Nicole et Regula vous aiguilleront de manière personnalisée dans cette approche afin que vous puissiez affiner vos ressentis corporels sur votre propre corps, puis les enseigner.

Objectifs :

- Évoluer vers une approche fasciale avec les 34 exercices Pilates Matwork et leurs options, pratique et ateliers.
- Communiquer avec le fascia – le rôle du coach dans l'enseignement (verbal, non verbal, toucher).
- La biotenségrité : applications pratiques dans les 34 exercices.
- Les continuités fasciales : étude détaillée des continuités dans les 34 exercices.
- Apprendre à intégrer les 5 piliers de l'entraînement du fascia pour préparer et modifier les exercices originaux.

Documents :

Workbook, présentation Powerpoint, liste de références.

SE CERTIFIER
par **Contrôle des acquis durant la formation**

- **Certificat FASCIA PILATES MATWORK TRAINER**

ENVIE DE POURSUIVRE ?

+ Module FASCIA Touch & Stretch

- 3 jours - 21 heures

+ Formation FASCIA & Pilates Reformer

- 4 jours - 28 heures

+ FASCIA & Training - formation continue 2

- 1 jour - 7 heures

+ Webinaires en Replay

- 5 replays disponibles à partir de CHF 65.-

FASCIA & Pilates Reformer 4 JOURS - 28 HEURES

CIBLE

Avec certification FASCIA PILATES REFORMER TRAINER

Pour tous les enseignants de la méthode Pilates, au titre d'une certification Pilates Reformer, et souhaitant faire évoluer leur enseignement vers une approche qui prend en compte les dernières recherches sur le fascia. Cette formation analyse en profondeur les 54 exercices du répertoire original.

PRÉREQUIS

- Justifier d'une bonne connaissance du répertoire Pilates Reformer.
- Avoir suivi la formation FASCIA & Training et étudié les supports en ligne avant de démarrer la formation.

MODULE PRATIQUE

4 jours - 28 heures

Revue en profondeur des 54 exercices du répertoire original de Pilates Reformer. Nicole et Regula vous aiguilleront de manière personnalisée dans cette approche afin que vous puissiez affiner vos ressentis corporels sur votre propre corps, puis les enseigner.

Objectifs :

JOURS 1-2

- Évoluer vers une approche fasciale avec les exercices du répertoire Pilates Reformer basique et intermédiaire, pratique et ateliers.
- Communiquer avec le fascia par le langage spécifique et le toucher.
- La biotenségrité en pratique.
- Les continuités fasciales décortiquées dans chaque exercice.

JOURS 3-4 (6 mois plus tard)

- Évoluer vers une approche fasciale avec les exercices du répertoire Pilates Reformer avancé, pratique et ateliers.
- Communiquer avec le fascia par le langage spécifique et le toucher.
- Apprendre à inclure les 5 piliers de l'entraînement du fascia dans les coachings pour préparer et modifier les exercices de manière efficace. Programmer un cours personnel, conseils.



SE CERTIFIER

Evaluation finale

+ 50 heures de stage pratique exigé

- **Certificat FASCIA PILATES REFORMER TRAINER**



+ Module FASCIA Touch & Stretch

- 3 jours - 21 heures

+ Formation FASCIA & Pilates Matwork

- 3 jours - 21 heures

+ FASCIA & Training - formation continue 2

- 1 jour - 7 heures

+ Webinaires en Replay

- 5 replays disponibles à partir de CHF 65.-

ENVIE DE POURSUIVRE ?

FASCIA Touch & Stretch 3 JOURS - 21 HEURES

CIBLE

Nouvelle formation sur le toucher, qui relie le toucher relationnel, le toucher directionnel et le stretching accompagné !

Destinée aux :

- Professionnels du mouvement et de l'activité physique
- Coachs sportifs et préparateurs physiques
- Enseignants du mouvement
- Thérapeutes manuels

PRÉREQUIS

Avoir suivi la formation FASCIA & Training pour avoir la base théorique (le fascia, le système nerveux, la biotenségrité, les continuités fasciales, l'entraînement du fascia)

MODULE PRATIQUE

3jours - 21 heures

Attention effectif limité !

La formation se déroule sur deux jours consécutifs (vendredi et samedi), puis se poursuit par une journée complémentaire le vendredi du mois suivant, pour permettre d'intégrer et d'approfondir les outils acquis.



Le toucher améliore considérablement la qualité et l'efficacité tant dans l'enseignement du mouvement que dans le coaching sportif ou la thérapie. Pratiqués avec conscience et intention, le toucher et le stretching accompagné offrent des résultats à la fois holistiques et durables.

Durant 3 jours, Nicole et Régula vous transmettront l'art du **toucher relationnel**, **directionnel** ainsi que le **stretching accompagné**.

Objectifs :

- Développer une utilisation professionnelle du toucher pour renforcer la qualité et l'efficacité de l'accompagnement dans le coaching sportif, l'enseignement du mouvement et la thérapie
- Apprendre à utiliser le toucher dans différents contextes (coaching privés, thérapie, petits groupes) et sur différents supports (table, tapis, chaise ou autre), en cohérence avec son expertise existante
- Développer savoir-être et savoir-faire à travers une formation principalement pratique : observer, s'ancrer, toucher avec intention, acquérir confiance et compétences
- Savoir différencier le toucher relationnel du toucher directionnel et savoir utiliser l'un ou l'autre de manière judicieuse en fonction du contexte Intégrer les principes du stretching accompagné pour soutenir la remodelisation du tissu fascial

FASCIA Touch & Stretch va au-delà d'une méthode ou d'un concept. Il s'agit d'un art subtil reposant principalement sur le savoir-être du professionnel. Cette formation s'appuie sur les nouveaux paradigmes de la biotenségrité et du neurofascia. Les compétences acquises s'intègrent parfaitement à toutes les formes de mouvement, d'entraînement ou de thérapie.

SE CERTIFIER



- **Certificat PRATICIEN FASCIA TOUCH & STRETCH**



+ Formation FASCIA & Pilates Matwork

- 3 jours - 21 heures

+ Formation FASCIA & Pilates Reformer

- 4 jours - 28 heures

+ FASCIA & Training - formation continue 2

- 1 jour - 7 heures

+ Webinaires en Replay

- 5 replays disponibles à partir de CHF 65.-

ENVIE DE POURSUIVRE ?

FASCIA & Training

Formation continue Science appliquée **CIBLE**
1 JOUR - 7 HEURES

Cette formation continue s'adresse aux :

- Professionnels du mouvement, de l'activité physique, de la préparation physique, de la promotion de la santé, de la thérapie manuelle
- Professionnels de la santé, de la prévention et des soins
- Personnes passionnées par le corps et le mouvement

PRÉREQUIS

Avoir suivi la formation FASCIA & Training et relire son workbook F&T

MODULE PRATIQUE

1 jour - 7 heures



Neurofascia, hypermobilité, interoception, dysfonctionnements du plancher pelvien et bien plus encore!

Suite à la formation FASCIA & Training, approfondissez vos connaissances durant la journée FASCIA & Science Appliquée ! Ce cours crée un pont direct entre recherche et terrain, transformant la théorie en une pratique fluide et cohérente.

Objectifs :

- Prendre connaissance de l'impact des dernières études publiées sur le neurofascia depuis 2020.
- Établir des liens entre ces études récentes et les différentes modalités de mouvement, sportives et thérapeutiques.
- Approfondir les 5 chapitres de la pyramide fascia_by à travers des ateliers pratiques, des échanges interactifs et des explorations ciblées (fascia, système nerveux, biotenségrité, continuités fasciales, entraînement du fascia).
- Rester à la pointe des connaissances scientifiques et anatomiques pour accompagner vos clients et patients de manière holistique et durable.
- Renforcer les échanges et créer davantage de synergies entre les différentes professions œuvrant dans les domaines de la santé et du bien-être.

Déroulé :

La formation s'appuie sur des articles scientifiques récents, publiés depuis 2020, afin de rester à la pointe des avancées dans le domaine de la nouvelle science. Chaque article sera référencé, analysé en théorie, puis seront concrètement appliqués dans la pratique du mouvement, du sport et de la thérapie manuelle.

- Après une introduction générale, l'accent est mis sur la pratique et l'expérimentation : une série d'ateliers interactifs permet à chaque participant d'explorer ces découvertes dans le corps et de repartir avec des outils concrets immédiatement applicables dans son activité professionnelle.

ATTESTATION



- Attestation de fin de formation



ENVIE DE POURSUIVRE ?

+ Formation FASCIA & Pilates Matwork

- 3 jours - 21 heures

+ Formation FASCIA & Pilates Reformer

- 4 jours - 28 heures

+ Formation FASCIA Touch & Stretch

- 3 jours - 21 heures

+ Webinaires en Replay

- 5 replays disponibles à partir de CHF 65.-

FORMATION F.R.E.E I-II (FASCIAL REAL EMOTION) BY ESTER ALBINI

F.R.E.E I-II by Ester ALBINI 3 JOURS - 21 HEURES

CIBLE

Cette formation s'adresse aux professionnels ayant déjà exploré le fascia, le Pilates ou l'entraînement fonctionnel, et souhaitant intégrer une dimension neuromotrice avancée à leur pratique, affiner leur regard, enrichir leur pratique et accompagner leurs clients avec plus de précision, de fluidité et d'intelligence corporelle.

PRÉREQUIS

- Bonnes connaissances en anatomie.

MODULE PRATIQUE

3 jours - 21 heures

Ester Albinu revient chez FitsPro avec son programme phare : F.R.E.E – Fascial Real Emotion®. Une immersion dans l'intelligence neuro-myofasciale du mouvement.F.R.E.E.

Fascial Real Emotion®, c'est bien plus qu'un travail sur le fascia : c'est une approche globale et structurée du mouvement, qui intègre les systèmes fascial, musculaire et nerveux pour une lecture fine, précise et évolutive du corps en action.

Niveau 1 – Les fondations (jours 1 et 2)

- Comprendre les lignes myofasciales (carte de lecture du mouvement selon Myers).
- Appliquer les 5 stratégies fondamentales : Feel it – Mobility – Stretch – Energy – Release.
- Structurer des séances progressives, ciblées et adaptables.
- Mobiliser le fascia de manière fonctionnelle et durable.
- Intégrer des outils concrets et transférables en cours, coaching ou pratique thérapeutique.

Niveau 2 – Approfondissement & neuromyofascial (jour 3)

- Approche avancée des lignes : spirale, profonde, bras.
- Développement de la perception, du geste intelligent et de la respiration fonctionnelle.
- Pédagogie claire et ciblée : Find it – Feel it – Use it.
- Travail spécifique sur la force élastique, la récupération et la stabilité dynamique.

Supports pédagogiques inclus



CERTIFICAT

- Certificat d'instructeur F.R.E.E délivré par FUNCTIONAL TRAINING SCHOOL.

EARLY BIRD > 60 J

CHF 870.-

< 60 J

CHF 930.-

FORMATION BASES MEDICALES (CYCLE 1 ASCA)

CIBLE Le Cycle 1 ASCA – Bases médicales s'adresse :

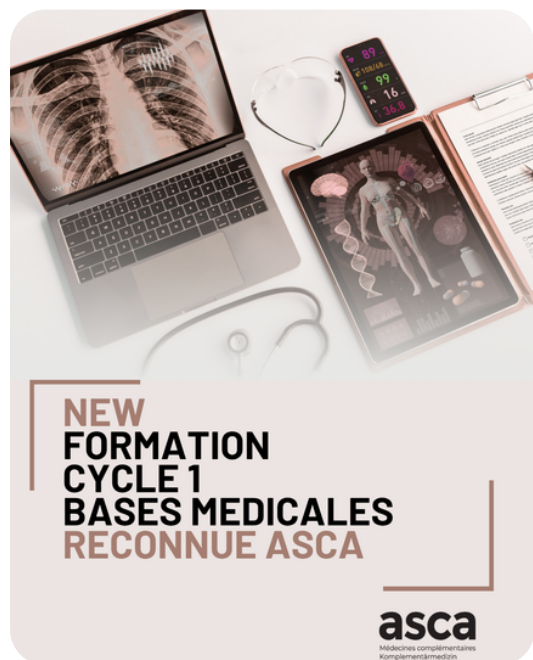
- aux personnes souhaitant construire un parcours professionnel reconnu ASCA
- aux professionnels du mouvement, sport, Pilates, fitness, bien-être et accompagnement souhaitant renforcer leurs connaissances médicales
- aux personnes souhaitant poursuivre leur parcours chez EDM by FITSPRO vers le cours Nutrition sportive & fonctionnelle ou Longevity & Health Coach.

Le socle médical indispensable pour accompagner la santé avec compétence et sécurité.

La formation **Bases médicales** est une formation de 170 heures conforme aux exigences du **Cycle 1 ASCA**.

Elle permet d'acquérir les connaissances fondamentales en anatomie, physiologie et physiopathologie, indispensables aux professionnels souhaitant évoluer dans les domaines de la santé, du mouvement et de l'accompagnement.

- Anatomie • Physiologie • Physiopathologie
- RED FLAGS
- Premiers secours BLS-AED-SRC
- Présentiel (Genève – Versoix) ou distanciel synchrone (classe virtuelle en direct) Plateforme Elearning : accès au cours complet en ligne, QCM et exercices par module, suivi de progression.



FORMATION LONGEVITY & HEALTH COACH (LHC)

CIBLE La **formation Longevity & Health Coach** prépare les professionnels du mouvement et de la santé à accompagner leurs clients de manière globale et individualisée, à toutes les étapes de la vie.



À travers une approche concrète et directement applicable, le cursus développe les compétences nécessaires pour agir sur les grands enjeux de santé et de longévité : mobilité, force, équilibre, santé cardiovasculaire, stress, récupération, sommeil et régulation du système nerveux.

Le programme associe expertise scientifique, pratique et outils de terrain autour de plusieurs approches :

- Pilates Santé • Fascia • Gym Dos • Stretch & Mobilité
- Renforcement Longévité • Cardio Santé • Équilibre & prévention des chutes
- Neurosciences • Stress • Respiration • Sommeil
- Adaptation aux différentes étapes de la vie et aux besoins spécifiques

14 jours de formation – Certification LHC

Un cursus pour évoluer du coaching de séance vers un véritable accompagnement santé dans la durée.