

# La philosophie de la formation

Bienvenue dans une formation Pilates moderne et enrichissante

Plongez au cœur d'une expérience unique où tradition et innovation se rencontrent pour redéfinir votre pratique du Pilates Mat. Ce **Niveau 1**, conçu pour les pratiquants et futurs instructeurs, pose les bases solides d'une approche méthodique, précise et profondément enrichissante.

Inspirée par les principes fondateurs de Joseph Pilates et complétée par la richesse des enseignements du yoga, cette formation ne se limite pas à des mouvements. Elle incarne une philosophie globale : un équilibre parfait entre force, mobilité, fluidité et conscience corporelle.

 par Hugo Munoz



# Un objectif clair : Mobiliser, stabiliser, équilibrer

## 1 Développer des fondations solides

Pour comprendre et maîtriser les principes essentiels du Pilates.

## 2 Explorer la mobilité et les torsions

En intégrant des concepts complémentaires issus du yoga.

## 3 Renforcer la conscience corporelle

En travaillant sur l'alignement, la respiration et le contrôle des mouvements.

Le **but de ce Niveau 1 en Pilates Mat** est de développer ces aspects essentiels. Grâce à une méthodologie moderne, cette formation vous permettra d'acquérir une pratique précise et structurée, tout en explorant des notions de fluidité et d'énergie souvent négligées dans le Pilates classique.



# Yoga et Pilates : Une complémentarité naturelle

## Pilates

Axé sur la stabilité et le renforcement du centre (Powerhouse), offre une base solide et sécurisée.

## Yoga

Avec ses torsions et ses mouvements fluides, enrichit cette pratique en apportant une dimension énergétique et une mobilité accrue.

Cette formation repose sur une synergie unique entre le Pilates et le yoga. En combinant ces deux disciplines, vous découvrirez une approche multidimensionnelle, adaptée aux besoins du corps moderne. Cette fusion ouvre des perspectives passionnantes pour une pratique équilibrée et harmonieuse.

# Un apprentissage moderne et interactif



## Plateforme digitale innovante : Learnbox

Votre espace de référence pour accéder à des supports pédagogiques variés.

- Vidéos détaillées des exercices et séquences.
- Ressources complémentaires pour approfondir vos connaissances.



## Supports vidéo enrichis

Vous permettront de visualiser les postures, les alignements et les transitions avec précision.



## Pédagogie accessible et engageante

Où théorie et pratique se complètent harmonieusement.

Pour vous accompagner dans cette expérience, cette formation s'appuie sur ces outils modernes et interactifs.