

Formation Pilates Mat

Niveaux 1 & 2 — Comprendre, transmettre et adapter la méthode

Une formation hybride : présentiel & plateforme pédagogique · Guadeloupe – accès souple semaine & week-end

Pourquoi cette formation ?

Le Pilates est aujourd'hui largement diffusé, mais souvent **mal compris, simplifié ou standardisé**. Cette formation restitue à la méthode sa cohérence biomécanique, sa logique pédagogique et sa capacité d'adaptation individuelle.

Former des praticiens capables de :

- Comprendre le **pourquoi** du mouvement
- Adapter sans dénaturer
- Enseigner avec rigueur, sécurité et progressivité

L'enseignant & l'école

25 ans d'enseignement du mouvement · expérience terrain : cours collectifs, suivi individuel, adaptation des pratiques · approche croisée : pédagogie du corps, observation clinique, transmission progressive.

École Kumarila : 10 ans d'existence · reconnue pour la clarté de ses méthodes · formations construites pour être réutilisables, adaptables et durables.

Format de la formation

30h en présentiel

Formats souples, semaine et/ou week-end selon vos disponibilités



Plateforme en ligne

Accès Learnbox 24h/24 · travail autonome guidé · supports de révision et QCM

Programme détaillé

1	2	3
Fondements & méthode Origines et principes fondamentaux · vision du corps comme système intégré · notions clés : centre, respiration, précision, contrôle · mise en perspective moderne.	Les 12 mouvements essentiels du Mat Analyse détaillée · objectifs biomécaniques · logique d'enchaînement · erreurs fréquentes · variantes & progressions selon niveau, limitations, objectifs.	Mobilité, santé du dos & stabilité Colonne vertébrale · bassin & hanches · ceinture scapulaire · coordination globale · torsions et spirales · travail fascial · plancher pelvien & respiration.

À qui s'adresse cette formation ?

- Kinésithérapeutes & coaches sportifs
- Professionnels du mouvement et de la rééducation
- Enseignants Pilates souhaitant structurer leur pédagogie
- Praticquants avancés

X Non destinée à une approche rapide ou superficielle.

Certification & suites

Attestation officielle

Attestation de suivi de formation délivrée à l'issue du parcours complet.

Prolongements possibles

Approfondissements · ateliers spécifiques · accompagnement individualisé · complément Yoga.

Modalités financières — 5 places disponibles

Formule	Tarif
Paiement comptant	1 390 € TTC
Paiement en 3 fois	372,5 € * 4

Financement possible via organisme partenaire — *simulation sur demande.*

Nous contacter

✉ infos@kumarilaformations.club

🌐 www.kumarila.club

📞 **WhatsApp : +33 07 50 16 74 21**