

Pathologies et Pilates avec Zoe QUEALLY



Samedi 14 mars 2026 de 15h à 19h

Dimanche 15 mars 2026 de 9h à 18h

Tarif: 350 € ou 400 € le weekend complet (+ Cicatrices en mouvement)

Cet atelier s'adresse aux professionnels du mouvement qui souhaitent approfondir leur compréhension des pathologies liées au mouvement afin de se sentir plus confiants dans l'enseignement du Pilates.

Les pathologies sont nombreuses, et vous aurez inévitablement des clients présentant différentes affections dans vos cours. Il est normal de se sentir un peu inquiet quant à la manière dont ces clients vont gérer les séances, surtout si vous ne comprenez pas bien la spécificité de leur pathologie.

Ce stage vous offrira une compréhension approfondie des pathologies courantes telles que :

- Problèmes de disques intervertébraux
- Mécanique altérée de l'articulation sacro-iliaque
- Sciatique
- Lésions spontanées du genou
- Syndromes de conflit (impingement) de la hanche et de l'épaule
- Instabilité de l'épaule
- Problèmes cervicaux (articulations et disques)
- Maux de tête
- Grossesse

Nous aborderons les points suivants :

- Révision des pathologies mentionnées ci-dessus
- Comment utiliser le Pilates et des tests de mouvement pour évaluer des pathologies spécifiques
- Comment appliquer cliniquement le Pilates pour aider vos clients selon leurs pathologies
- Re-tester et observer comment les exercices de Pilates, même plus complexes ou classiques, deviennent plus accessibles une fois le mouvement optimisé selon les recommandations cliniques
- Vous découvrirez certaines de vos propres limitations de mouvement et comment les améliorer grâce aux stratégies pratiquées en groupe tout au long du week-end
- Études de cas au sein du groupe pour développer votre raisonnement clinique et votre pensée critique
- Application clinique du Pilates à votre pratique existante (au sol et/ou en studio)

Remarque : le contenu sera orienté vers l'évaluation et la prise en charge d'un cours privé.