

RETURN TO PILATES

Revenir à l'essentiel. Retrouver la profondeur de la méthode.

Au fil des années, nous enrichissons notre pratique.

Nous étudions l'anatomie, la biomécanique, les chaînes musculaires, le fascia, les douleurs chroniques, les adaptations, les neurosciences, les dernières tendances du mouvement...

Et pourtant, une question demeure :

Comment remettre toutes ces connaissances au service de la méthode Pilates ?

Return to Pilates est une invitation à revenir aux fondamentaux.

Non pas pour simplifier notre enseignement, mais pour l'approfondir.

Pendant six mois, nous prendrons le temps d'explorer les exercices du répertoire Pilates avec un regard nouveau : celui de l'enseignant expérimenté.

Nous revisiterons les fondamentaux, les principes, les transitions, les progressions et la logique qui relie les exercices entre eux.

Nous chercherons à comprendre non seulement comment enseigner un exercice, mais pourquoi il existe dans la méthode et ce qu'il prépare.

L'objectif n'est pas d'ajouter davantage d'informations.

L'objectif est d'intégrer.

D'intégrer tout ce que vous avez appris au fil de votre parcours pour retrouver la cohérence, la richesse et la puissance du Pilates.

Ce que nous explorerons

- Les fondamentaux de la méthode Pilates
- Les principes qui sous-tendent chaque exercice
- L'analyse approfondie du répertoire
- Les progressions et les régressions
- La logique des enchaînements
- L'observation du mouvement
- La qualité de l'enseignement
- Les adaptations sans perdre l'essence de la méthode

- Comment intégrer les connaissances modernes dans une approche authentiquement Pilates
-

Une approche différente

Chaque week-end laissera une place importante à la pratique, à l'observation et à l'enseignement.

Les participants auront le temps :

- d'enseigner
- d'être observés
- de recevoir des retours constructifs
- de poser leurs questions
- d'analyser des situations réelles
- de confronter leurs expériences

L'objectif est de développer un regard plus précis, une compréhension plus profonde et une plus grande confiance dans sa pratique.

Pour qui ?

Pour les professeurs de Pilates qui souhaitent :

- revisiter les fondamentaux
 - approfondir leur compréhension du répertoire
 - retrouver la cohérence globale de la méthode
 - prendre du recul sur leur pratique
 - continuer à évoluer au sein d'un groupe de pairs engagés
-

Structure du programme

- 5 week-ends en présentiel
 - 4 sessions Zoom d'intégration et d'échanges
 - Groupe limité à 8 participants
 - Accompagnement sur 6 mois
-

Une question centrale

Après toutes ces années de formations, de lectures, d'expériences et de spécialisations :

Comment revenir au Pilates sans revenir en arrière ?

C'est cette exploration que je vous propose de vivre ensemble.

Au programme :

- 5 week-ends en présentiel : 10 et 11 octobre 2026
28 et 29 novembre 2026
16 et 17 janvier 2027
06 et 07 mars 2027
04 et 05 avril 2027
- 4 sessions en vision par Zoom (*dates à confirmer avec les participants*)
- Un petit groupe
- Du temps pour pratiquer, enseigner, observer, questionner et intégrer

Les places seront volontairement limitées afin de préserver une véritable qualité d'accompagnement.

Intervenante : Patrice Zabollone

Tarif : **2 200 €** avant le 4 septembre 2026, 2 600 € après le 4 septembre 2026