

PATRICE ZABOLLONE

PILATES POSTNATAL



LE SAMEDI 23 JANVIER 2027, DE 14 H À 19 H
LE DIMANCHE 24 JANVIER 2027, DE 10 H À 17 H

Une formation immersive de 2 jours dédiée au Pilates postnatal, pour comprendre les besoins du corps après la grossesse et apprendre à proposer une pratique adaptée, progressive et fonctionnelle.

Au programme :

Travail au tapis

Respiration, reconnexion au centre, mobilité, renforcement et progression des exercices.

Reformer

Exploration des exercices et adaptations spécifiques au post-partum, avec un travail progressif et personnalisé.

Cadillac

Utilisation des ressorts et du matériel pour accompagner la récupération, la mobilité et le renforcement en douceur.

Gros ballon

Un outil ludique et polyvalent pour travailler la stabilité, la mobilité, la posture et la connexion au centre.

Nous aborderons également :

- Les changements du corps après la grossesse
- La respiration et la reconnexion au centre
- Le plancher pelvien et la sangle abdominale
- Les adaptations et progressions selon les différentes étapes du post-partum
- La construction de séances de Pilates postnatal
- Des exercices concrets et directement applicables dans vos cours

Un workshop riche en théorie, pratique et échanges, pour développer une approche plus précise et adaptée de l'accompagnement postnatal.

2 jours pour apprendre, pratiquer et enrichir votre approche du Pilates postnatal.

