

POST-FORMATION « OPTIMISER L'USAGE DES ROULEAUX EN IF, ET EN EXPLORATION PCM »

11-12-13 Novembre 2016 avec Christine Barrat, Trainer

Pour que les rouleaux ne restent pas un simple gadget mais deviennent facilitateurs dans l'IF

Je vous propose de développer l'art d'adapter le matériel au contexte pédagogique et diversifier votre pratique :

- en optimisant l'utilisation des rouleaux, pour leurs qualités multiples : facilitation, apesanteur, déséquilibre, afin d'amener de la légèreté et de la fluidité dans les leçons d'intégration fonctionnelle.

- en abordant des notions de biomécanique,

- en observant les relations anatomiques, les axes de mouvement, les schémas fonctionnels.

L'usage des rouleaux étant une " technique " parmi d'autres, nous aborderons plus globalement la clarification de l'intention pour créer un environnement d'apprentissage.

Les PCM avec des rouleaux seront transposées en pratique d'IF.



En pratique : 14h de formation

Vendredi 11 novembre 13h- 18h

Samedi 12 novembre 10h-13h et 14h30-17h

Dimanche 13 novembre 9h – 13h

Frais pédagogiques: 210 euros - Tarif préférentiel avant le 31 octobre : 190 euros

Réservation dans l'ordre d'arrivée avec règlement complet en 2 chèques 60€ réservation + 150€ ou 130€ de solde (encaissé au moment du stage). Groupe limité à 12 stagiaires praticiens certifiés et élèves de 4^{ème} année.

Vous recevrez une facture, une attestation de présence, les références des leçons de PCM, possibilité de partager un fichier des photos prises en commun.

Lieu : Chez Christine Barrat 9 rue de La Bruyère- 30133 LES ANGLES (près d'Avignon) un lieu nouvellement aménagé et agrandi. Sur place, picnic possible, commerces à proximité.

Accès en voiture, parking sur place. Gare TGV Avignon puis navette (train virgule) vers gare centre ville et bus TCRA 4 ou 16 arrêt zone Artisanale ou Mousselières. Taxi commun possible de la gare TGV.

*A propos de **Christine BARRAT**:*

Kinésithérapeute, Trainer de la méthode Feldenkrais, j'ai suivi la Formation à Rome (1988-1992) puis développé une pratique privée dans la région d'Avignon. Depuis plus de 15 ans, Enseignante dans le cadre de formations professionnelles variées, j'interviens aussi en post - formation et dans les formations pour praticiens.

Matériel à apporter :

- quelques mousses denses, et vos rouleaux souples, durs, frites, différentes dimensions. Vous pouvez trouver chez Décathlon les rouleaux Pilates très adaptés.

- table et tabouret, si possible



Renseignements et organisation : stages@christinebarrat.fr **Tel 06 09 59 36 97 sms de préférence**

Compléments d'information sur le site www.christinebarrat.fr

Bulletin d'inscription, Post Formation pour Praticiens certifiés et élèves de 4^{ème} année

Merci de me prévenir de votre inscription par email, étant souvent en formation c'est plus facile à gérer, envoyez tout de même ce bulletin et vos chèques !

Nom : **Prénom** :

E-Mail :@.....

Tel

Tel portable :.....

Année et lieu de certification :

Je m'inscris et joins un chèque d'arrhes d'un montant de 60€ et un chèque le solde 150/130€ encaissé le 11 novembre, à l'ordre de Christine Barrat

Je m'engage à apporter : Table + Tabouret Rouleaux petits Moyens Gros