

INSTITUT DES METIERS DE LA FORME

# INSCRIPTION PILATES PRE ET POST NATAL

[WWW.ECOLE-IMF.FR](http://WWW.ECOLE-IMF.FR)



# PLANNING PILATES PRE ET POST NATAL

3 journées en week-end en mai 2021

Samedi 15 mai	9h30 - 17h30	Formation à l'IMF
Dimanche 16 mai	9h30 - 17h30	27 rue de Fontarabie 75020 PARIS
Samedi 29 mai	9h30 - 17h30	<b>21h 549€ TTC</b>

Inscriptions avant **le 03 mai 2021**

# INFOS PILATES PRE ET POST NATAL

## CONTENU DE FORMATION :

- Rappel Pilates
- Suivi de cours, les mouvements Pilates adaptés, avec et sans matériel, les mouvements de transitions
- La femme enceinte, les changements au long des trimestres et objectifs de la pratique.
- Les suite des couches et les objectifs de la pratique.
- L'évolution du bébé et la pratique avec bébé (interaction, massages, étirements).
- Les adaptations : respirations, plancher pelvien, hormones...
- Suivi de cours, les mouvements Pilates adaptés avec bébé, avec et sans matériel.

## INTERVENANT :

### **Aude BEILLEAU:**

BEES Métiers de la forme 2002 - Pilates Matwork niveaux 1, 2 et 3 - Pilates Reformer et Cadillac - Strala Yoga et Yoga Vinyassa - LesMills - Diététique