



NOUVELLE FORMATION DOS ET POSTURE

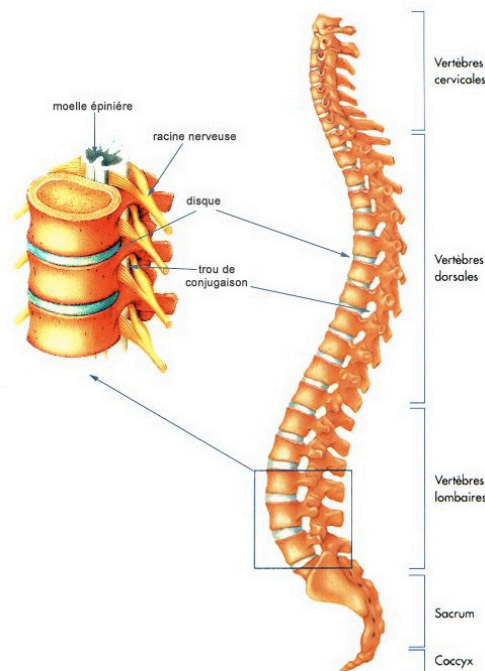
4 et 5 Mai 2019

Avec

Laura Urbaniak Master Pilates au Loft et Lauriane Olivieri Kinesithérapeute

Venez découvrir cette nouvelle formation avec

- Etude du mouvement global au mouvement analytique avec ses plans et ses axes
- La composition de la colonne vertébrale et de ses mouvements
- Revoir les différentes postures et comment les analyser, la position neutre et la posture de travail
- Les muscles et ses différents types de fibres, quels sont les muscles profonds et leur relation, action des différents abdominaux
- La ceinture pelvienne, son rôle et sa vocation fonctionnelle et action du psoas iliaque
- Voir les différentes pathologies (liste non exhaustive)
- Adaptation des 15 mouvements fondamentaux selon la posture et la pathologie
- Qu'est-ce que la proprioception



FIT STUDIO, LE LOFT, 162 rue du Colombier, 83 350 Ramatuelle

Tél : 06 08 71 72 81 email : fitstudio@wanadoo.fr

N° Siret : 37865091500044 N° d'enregistrement : 93830359683 Code APE 9311 Z