

ZENBOX © | 2026

PILATES DOUX

avec GROS BALLON et ACCESSOIRES

zenbox 

FORMATION EXPRESS

PILATES DOUX



DESRIPTIF

La formation Pilates Doux s'adresse aux coachs sportifs, instructeurs de Pilates et kinésithérapeutes qui souhaitent enrichir leur pratique d'enseignement et élargir leur public.

Accessible et adaptable, cette formation permet d'apprendre à construire des séances de Pilates destinées à des pratiquants de tous niveaux, y compris ceux qui présentent des douleurs ou fragilités au niveau du dos.

Grâce à l'utilisation du Swissball comme support principal, ainsi que d'accessoires tels que les bandes élastiques, les cerceaux ou d'autres petits matériels, vous découvrirez de nouvelles variations et combinaisons d'exercices permettant de travailler en douceur tout en renforçant la posture, la stabilité et la mobilité.

Pilates Doux, c'est l'opportunité d'évoluer dans votre pratique et d'élargir votre palette pédagogique avec une approche bienveillante, complète et accessible à tous.

POURQUOI CETTE FORMATION ?

Aujourd'hui, 8 Français sur 10 souffrent de douleurs dorsales et 1 femme sur 3 dès 35 ans vit avec des douleurs chroniques. Ces douleurs limitent la mobilité, créent de la peur du mouvement et entraînent un cercle vicieux : moins on bouge, plus on a mal.

Le Pilates Doux est une approche unique qui permet de rompre ce cycle grâce à des mouvements lents, contrôlés et soutenus par de gros ballons. Cette méthode allie étirement, renforcement profond et respiration consciente, piliers de la méthode Pilates originale.

CONTENU DE LA FORMATION

- Comprendre les douleurs chroniques et leurs impacts sur le mouvement
- Adapter la méthode Pilates aux personnes sensibles ou en reprise d'activité
 - Maîtriser les techniques de mouvement doux et contrôlé avec ballon de soutien
- Créer des cours collectifs sécurisés et efficaces pour le dos et les articulations
- Développer une pédagogie bienveillante et motivante
- Favoriser la reconnexion au corps par la respiration et le centrage

À PROPOS DE LA FORMATRICE

Silvia Del Monaco, fondatrice de Zenbox a été nommée COACH ET AMBASSADRICE DU SPORT-SANTÉ et ses Modules de formation ont gagné le prix Sport-Santé à Paris comme étant les plus avant-gardistes en e-learning en 2018.

Conceptrice de la méthode Pilates & More © et auteur du livre Pilates Antidouleurs ©, Silvia Del Monaco forme depuis 2010 des milliers de coachs aux 4 coins du monde et inspire des milliers de femmes à retrouver bien être et santé à travers le mouvement ! Sa vocation : développer les compétences et faciliter l'apprentissage...



Mais aussi permettre aux personnes souffrant de douleurs chroniques de retrouver le plaisir de bouger et sensibiliser un maximum de Coachs aux besoins du Sport-Santé. Ancienne Trainer Lesmills et Planet Aqua, la maladie (fibromyalgie) et une grosse hernie discale qui l'a mise en chaise roulante pour 3 mois ont mis fin à sa carrière fitness. Coach Pilates depuis 2007, sa reconversion était évidente, sachant que c'était grâce au Yoga et au Pilates qu'elle a pu retrouver enthousiasme et envie de bouger après le crash. Pour mieux comprendre son corps et affronter la douleur chronique Silvia s'entoure de thérapeutes depuis 2010 avec qui elle partage sa compétence et son envie d'apprendre, s'ouvrant de plus en plus à des nouvelles techniques et visions. En Belgique elle a travaillé à côté de thérapeutes pendant 10 ans et notamment avec Willy Hostens.

En 2018 elle développe une grande plateforme en ligne pour former les Coachs sportifs et développer leur compétence à distance, une grande première digitale avant le Covid.

FORMATION EXPRESS

PILATES DOUX



POUR QUI ?

- Coachs sportifs
- Instructeurs de Pilates
- Kinésithérapeutes



OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Enrichir vos séances et votre pédagogie
- Proposer des cours plus variés et progressifs
- Fidéliser vos pratiquants grâce à des séances motivantes et adaptées
- Favoriser le bien-être, la mobilité et la santé du dos.



FORMAT DE LA FORMATION

- 100% E-LEARNING 14h avec accompagnement individuel
- WORKSHOP HYBRIDE SUR DEMANDE -7h en présentiel et 7h en E-LEARNING (formation privée sur site)



KIT DE FORMATION

- Lien digital à vie 24h/24h
- Accès au groupe Facebook Coach Zenbox
- Accès à l'assistance de l'équipe des formateurs
- Certification par QCM
- Certification d'expertise comprise
- 2 Vidéos Pédagogiques
- 16 Vidéos Masterclass Complètes (environ 40 minutes la Masterclass)
- Vidéos des Exercices avec Coaching relatif à toutes les adaptations
- 1 Manuel



PRISE EN CHARGE ET FINANCEMENTS

Notre organisme de formation est certifié Qualiopi, les formations peuvent donc faire l'objet d'une demande d'aide au financement auprès des différents OPCO en France. Cette formation est payable en plusieurs fois.

DESCRIPTION DES ZONES D'APPRENTISSAGE

1

ZONE 1 : HISTOIRE ET PRINCIPES DE LA MÉTHODE PILATES

OBJECTIFS

- Apprendre l'histoire de la méthode Pilates, les principes fondamentaux de Joseph Pilates : concentration, respiration, centrage, isolation,...

2

ZONE 2 : PRINCIPES DE CONSCIENCE POSTURALE

OBJECTIFS

- Apprendre les 6 Principes de Conscience Posturale à appliquer à tous les exercices Pilates et comprendre que l'application récurrente de ceux-ci permettra d'augmenter le niveau de maîtrise et de concentration ainsi que la technique d'exécution des différents mouvements.

3

ZONE 3 : ANATOMIE-POSTURE ET PILATES

OBJECTIFS

- Apprendre et revoir les fondamentaux d'anatomie concernant le centre du corps et les applications à la méthode Pilates.

4

ZONE 4 : DOULEURS ET INFLAMMATIONS CHRONIQUES

OBJECTIFS

- Apprendre ce qu'on entend par "douleur chroniques"; et analyser les facteurs responsables du ressenti de la douleur-mal-être comme les déséquilibres posturaux et musculaires (qui causent la lombalgie, la cervicalgie...) c'est à dire les muscles mais aussi les limitations articulaires, les fascias, les émotions, les maladies inflammatoires type fibromyalgie, spondylarthrite. Mieux comprendre les problématiques des pratiquants qui n'arrivent pas à bouger sans douleurs et qui ont difficile à suivre un groupe.



5

ZONE 5 : ASTUCES POUR CONTRÔLER LA DOULEUR ET L'INFLAMMATION

OBJECTIFS

- Apprendre des Astuces pour aider ces pratiquants à avoir moins mal pendant le cours mais aussi pendant la vie quotidienne comme :
 - Changer de position sans augmenter l'inflammation
 - Respecter la position neutre
 - Adopter les gestes fonctionnels efficaces
 - Ne pas maintenir trop longtemps la même position
 - Faire attention au stress et à la peur
 - Maîtriser la thermothérapie

6

ZONE 6 : TEACHING PILATES DOUX LEVEL 1

OBJECTIFS

- Découvrir et mettre en place l'enseignement de 6 routines de Pilates Doux LEVEL 1 pour des personnes sédentaires ou âgées ou ayant des douleurs ou limitations physiques... avec un ressenti important du mal-être et d'inconfort face au mouvement. Matériel dont vous aurez besoin: un tapis, un Swissball, une chaise et d'une bande élastique niveau faible, une paire de balles lestées légères type 500gr.

7

ZONE 7 : TEACHING PILATES DOUX LEVEL 2

OBJECTIFS

- Découvrir et mettre en place l'enseignement de 6 routines de Pilates Doux LEVEL 2 pour des personnes sédentaires ou âgées ou ayant des douleurs ou limitations physiques ... avec un ressenti moyen du mal-être et d'inconfort face au mouvement.
Matériel dont vous aurez besoin : un tapis, une bande élastique niveau faible, une paire de balles lestées légères type 500gr.

8

ZONE 8 : TEACHING PILATES DOUX LEVEL 3

OBJECTIFS

- Découvrir et mettre en place l'enseignement de 6 routines de Pilates Doux LEVEL 3 pour des personnes sédentaires ou âgées ou ayant des douleurs ou limitations physiques légères... avec un ressenti bas, très bas du mal-être et d'inconfort face au mouvement.
Matériel dont vous aurez besoin : un tapis, un Swissball.

9

ZONE 9 : EVALUATION et CERTIFICATION PAR QCMs

OBJECTIFS

- Valider ses acquis en répondant au QCMs.

CONTACT ZENBOX

+33 (0)7 88 17 22 61

+33 (0)6 77 01 08 66

info@zenbox.pro



[Suivez-nous](#)



WWW.ZENBOX.PRO