

ZENBOX © | 2026



zenbox 

PILATES THERAPIE & SANTE

NIVEAU 2

PILATES THERAPIE & SANTE NIVEAU 2



8 personnes sur 10 souffrent de douleurs du dos au cours de leur vie et de plus en plus de personnes vivent avec un état de fatigue chronique, d'inflammation, de stress permanent ou de douleurs persistantes qui impactent profondément leur qualité de vie.

Cette formation NIVEAU 2 propose une véritable approche restaurative globale basée sur le mouvement, la respiration, la récupération physique et nerveuse, la progressivité, la conscience corporelle et la mise en place de nouvelles habitudes de vie plus équilibrées. Grâce à cette formation destinée aux Coachs sportifs, Coachs Pilates-Yoga, thérapeutes et professionnels du Sport-Santé, vous développerez des compétences pluridisciplinaires permettant d'accompagner les personnes vers une meilleure connexion à leur corps et une reprise progressive du mouvement dans un cadre sécuritaire, humain et évolutif.

OBJECTIFS

- Créer un lien entre les compétences du coaching sportif, du mouvement thérapeutique et de l'accompagnement humain

- Développer davantage de confiance dans l'accompagnement des publics souffrant de douleurs chroniques, fatigue ou déconditionnement physique ;
- Apprendre à encadrer des séances restauratives de manière sécuritaire, progressive et professionnelle ;
- Créer un lien entre les compétences du coaching sportif, du mouvement thérapeutique et de l'accompagnement humain ;
- Aider les professionnels du mouvement et de la santé à mieux collaborer autour d'une approche globale du mieux-être.



PILATES THERAPIE & SANTE NIVEAU 2

UNE MÉTHODE NÉE DE L'EXPÉRIENCE DU TERRAIN



Silvia Del Monaco, fondatrice de Zenbox, autrice du livre Pilates Antidouleurs© et nommée Ambassadrice Sport-Santé, accompagne depuis plus de 15 ans des milliers de personnes vers un mieux-être physique et mental à travers le mouvement.

Ancienne Trainer Fitness internationale (Lesmills), sa carrière bascule brutalement après une fibromyalgie sévère et une importante hernie discale qui la conduisent jusqu'au fauteuil roulant pendant plusieurs mois.

C'est grâce au Pilates, au Yoga, au mouvement progressif et à une approche globale de la santé qu'elle retrouve progressivement mobilité, confiance et énergie.

CETTE EXPÉRIENCE TRANSFORME PROFONDÉMENT SA VISION DU COACHING :

- Reconnexion au corps
- Mouvement progressif et restauratif
- Récupération physique et nerveuse
- Gestion des douleurs chroniques
- Création d'habitudes de vie durables

PARTIE 1

COACHING RESTAURATIF & TRANSFORMATION GLOBALE



Cette première partie de formation est consacrée à l'accompagnement individuel global des personnes souffrant de fatigue chronique, douleurs persistantes, perte d'énergie, stress, déconditionnement physique ou difficultés à reprendre une activité physique sereinement.

Cette approche combine différentes disciplines et outils complémentaires : Pilates doux, Yoga restauratif, Exercices de respiration, Exercices de relaxation, Exercices de stretching global actif, Exercices stretching passif assisté, Techniques relâchement myofascial, Techniques de méditation, Outils de développement personnel, Plans d'alimentation anti-inflammatoire, Exercices thérapeutiques fonctionnels, Routines de récupération physique, mobilité, Routines anti-stress, Outils d'optimisation des habitudes de vie et stratégies motivationnelles.

FOCUS SUR :

- Reconnexion au corps et au mouvement
- Stratégies de récupération physique et nerveuse
- Pilates doux et Yoga restauratif
- Habitudes de vie et routines de mieux-être
- Accompagnement motivationnel et émotionnel

PARTIE 2

COURS DE PILATES RESTORATIF GLOBAL



Cette seconde partie est consacrée à la programmation de séances et de cours restauratifs progressifs inspirés du Pilates, du Yoga doux et du mouvement fonctionnel.

Les participants découvriront deux parcours (le premier très doux pour des personnes très sédentaires et limitées, le deuxième plus tonique et énergisant. Chaque parcours est évolutif, il est composé de 12 séances progressives (environ 35 minutes la séance) permettant d'accompagner différents profils vers une reprise du mouvement sécuritaire et adaptée. Les séances peuvent être utilisées en coaching individuel, small group training, centres de réhabilitation, associations sport-santé ou cours collectifs évolutifs. Le matériel utilisé pour les séances : chaise, gros ballon, coussin de yoga, balles de tennis et rouleaux de massage, petites balles lestées ou petits haltères, bandes élastiques, softball, cerceau pilates. Sur le deuxième parcours deux présentateurs (Silvia et son mari Fred) vont vous montrer comment adapter chaque exercice selon deux niveaux de forme ! L'idée est d'augmenter l'inclusivité de vos séances Sport-Santé de groupe, d'aider les gens à se sentir à l'aise malgré leurs limitations en les mettant en condition de réussite et de «plaisir» (et non de frustration !) tout en leur donnant la possibilité de se «recharger» mentalement grâce à l'énergie et à l'échange du groupe.

FOCUS SUR :

- 24 séances restauratives progressives (35 minutes par séance)
- Parcours doux et énergisants
- Options facilitantes et évolutives
- Coaching collectif Sport-Santé
- Progression vers plus de mobilité et d'énergie

UNE PLATEFORME DIGITALE STRUCTURÉE ET ÉVOLUTIVE !



Les Coachs en formation bénéficient d'un accès à une plateforme digitale Zenbox organisée par zones pédagogiques progressives afin de faciliter l'apprentissage étape par étape.

Chaque module comprend :

- des vidéos explicatives,
- des démonstrations pratiques,
- des séances complètes guidées,
- des outils pédagogiques,
- des progressions,
- des adaptations de niveaux, et des supports téléchargeables.

La plateforme permet d'apprendre à son rythme tout en développant progressivement ses compétences techniques, pédagogiques et pratiques.

1

ZONE 1 : INTRODUCTION & FONDAMENTAUX

Présentation du concept, des objectifs, des principes de sécurité et des bases pédagogiques.

2

ZONE 2 : TECHNIQUE & POSTURE

Apprentissage des principes posturaux, des alignements et des bases du mouvement.

3

ZONE 3 : EXERCICES & PROGRESSIONS

Bibliothèque d'exercices classés par niveaux, objectifs et progressions.

4

ZONE 4 : SÉANCES GUIDÉES

Cours complets prêts à l'emploi avec différentes adaptations et options.

5

ZONE 5 : COACHING & PÉDAGOGIE

Consignes, démonstrations, gestion de groupe et construction des séances.

6

ZONE 6 : OUTILS & SUPPORTS

PDF, routines, questionnaires, documents pédagogiques et outils complémentaires.

PILATES THERAPIE & SANTE NIVEAU 2



POUR QUI ?

Cette formation est destinée aux Coachs Sportifs et Personal trainers, Coachs Pilates-Yoga, kinésithérapeutes.



PREREQUIS

Pas besoin d'être un expert dans le Pilates et le Yoga pour accéder à cette formation car toutes les bases vous sont données sur notre manuel de formation qui reprend une partie des exercices de la formation Coach Pilates Matwork 1 et de la formation Pilates thérapie et Santé NIVEAU 1. Les vidéos des exercices des séances de Pilates sur cette plateforme sont progressives et elles démarrent par les bases.



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Organiser une prise en charge progressive et motivante
- Construire des séances restauratives adaptées
- Comprendre les mécanismes liés au stress, à la fatigue et aux douleurs chroniques
- Développer davantage de confiance dans l'accompagnement des publics fragilisés
- Créer un lien entre coaching sportif, mouvement thérapeutique et accompagnement humain
- Structurer des programmes évolutifs sur plusieurs semaines
- Développer un coaching plus humain, sécuritaire et individualisé
- Structurer 30 semaines de prise en charge-accompagnement sport-santé pilates restauratif.



KIT DE FORMATION

- Accès digital à vie 24h/24
- Certification d'expertise comprise par QCMs
- Assistance de nos formateurs en ligne
- 24 séances de progressives de 30 minutes -PILATES RESTORATIF-
- Plus de 20 fiches PDF à télécharger pour votre prise en charge (questionnaire, fiches tests, fiches exercices, de la gestion de la douleur ressentie, planning alimentaire, fiche des routines quotidiennes...)
- Plus de 80 vidéos d'exercices entre 10 et 30 minutes applicables facilement à vos soins ou à vos séances de coaching individuel ou de petits groupes.
- 51 Vidéos Pédagogiques
- 1 Manuel
- Groupe Facebook privé Zenbox



FORMATS DE FORMATION

- 100% E-LEARNING 36h avec accompagnement individuel



PRISE EN CHARGE - 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.



CONTACT ZENBOX

+33 (0)7 88 17 22 61

+33 (0)6 77 01 08 66

info@zenbox.pro



Suivez-nous



WWW.ZENBOX.PRO