

SE PERFECTIONNER EN REFORMER CLASSIC

(Niveau Intermédiaire-Avancé)



Formation Express

**ZENBOX**
PILATES & MORE

Formation Express

Se perfectionner en Reformer Classic

14 heures

Descriptif

Évoluer en Reformer Classic vous permet de franchir une nouvelle étape dans votre pratique et votre pédagogie.

L'objectif : vous amener à comprendre, ressentir et enseigner les exercices avancés du Reformer dans le respect des principes fondateurs de la méthode originelle.

Chaque mouvement est analysé en profondeur, tant sur le plan anatomique que biomécanique, pour vous offrir une compréhension fine des mécaniques du corps et de la justesse du geste.

Vous apprendrez à :

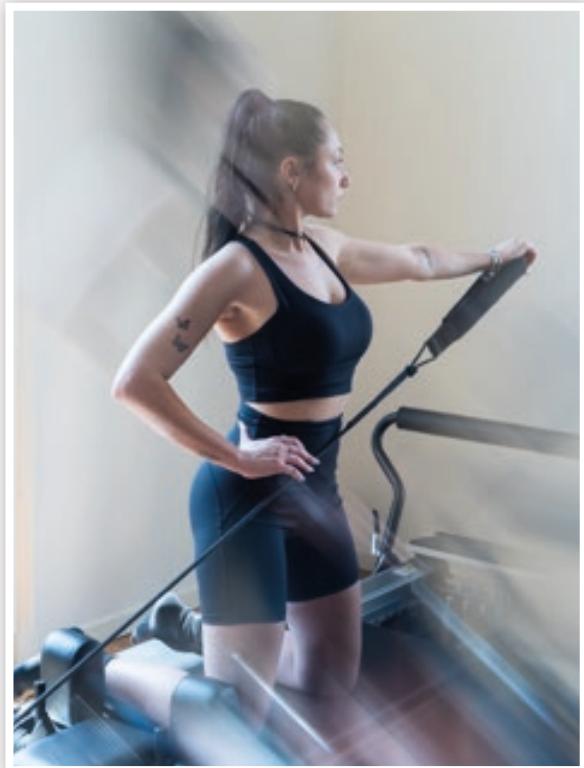
Décomposer et analyser chaque exercice en détail grâce à des vidéos explicatives.

Identifier les options, variations et adaptations selon les profils de pratiquants (débutants, confirmés, besoins spécifiques).

Optimiser la progression de vos élèves vers les postures plus avancées, dans la sécurité et la performance.

Affiner votre propre pratique, en perfectionnant votre technique sur les séquences de niveau intermédiaire et avancé.

Développer votre posture pédagogique, pour transmettre avec précision, cohérence et fluidité.



Un perfectionnement complet : technique et enseignement

Cette formation vous permettra d'approfondir les exercices emblématiques du Reformer Classic Intermédiaire et Avancé, tels que :

Long Spine Stretch

Short Spine Massage

Up Stretch

Front Rowing / Back

Rowing Series

Snake & Twist

Control Balance

Tendon Stretch

Star

Down Stretch

Tree

Arabesque

Hawk (Le Faucon)

... et bien d'autres mouvements issus de la lignée classique de Joseph Pilates.

Chaque séquence est replacée dans sa logique de progression : comment on y arrive depuis les préparations du Reformer 1, et comment elle s'intègre dans une pratique complète et cohérente du Reformer Classic.

Pour qui ?

Cette formation est conçue pour :

- Les professeurs de Pilates Reformer déjà certifiés sur le Reformer 1 (niveau Essentiel-Débutant).
- Les coachs souhaitant approfondir leur compréhension du Reformer Classic et gagner en précision dans leur pratique et leur transmission.
- Ceux qui veulent retrouver l'authenticité de la méthode originelle, dans toute sa richesse et sa rigueur technique.

Certification : par QCMs

Résultats attendus

À l'issue de la formation, vous serez capable de :

- Exécuter et enseigner les exercices intermédiaires et avancés du Reformer Classic avec fluidité et exactitude.
- Adapter chaque posture à tous les profils de pratiquants, pour garantir la réussite et la progression de chacun.
- Comprendre la biomécanique fine de chaque mouvement pour un enseignement plus précis et plus intelligent.
- Affirmer votre identité pédagogique dans la lignée du Pilates traditionnel.



En résumé

Évoluer en Reformer Classic, c'est une immersion dans l'essence du Pilates, un retour à la méthode originelle, enrichi d'une lecture contemporaine du corps et du mouvement.

Un perfectionnement exigeant et passionnant, pour les enseignants qui veulent s'élever techniquement et pédagogiquement.

Formation Express

FORMATION 100% E-LEARNING - 14h

Se perfectionner en Reformer Classic

— KIT DE FORMATION —

LIEN DIGITAL
À VIE 24H/24H



ACCÈS AU GROUPE
FB COACH ZENBOX



CERTIFICATION PAR
QCMS INTERACTIFS



CERTIFICATION
D'EXPERTISE COMPRISÉ



11 VIDÉOS
PÉDAGOGIQUES



3 VIDÉOS
MASTERCLASS



50 VIDÉOS
DES EXERCICES



1 MANUEL



DESCRIPTION FORMATION

ZONE DE REVISION

ZONE 1 : DÉCOUVREZ NOTRE MÉTHODE PILATES RAFORMER CLASSIC

OBJECTIFS

Découvrir notre d'enseignement du Reformer Pilates Classic en pratiquant cette masterclass et en découvrant les 10 valeurs, piliers de la structure de nos cours.

ZONE 2 : DÉCOUVRIR LES 3 NIVEAUX REFORMER ET LES 4 ESSENTIELS POUR DEVENIR UN EXPERT

OBJECTIFS

Découvrir les chartes de Joseph Pilates et les trois niveaux de progression pour le Reformer et Matwork (niveau Débutant, niveau Essentiel, niveau Intermédiaire-Avancé), ainsi que les critères d'évaluation pour obtenir notre certification d'expertise à haute qualité d'enseignement et le diplôme "Coach Pilates Reformer 2" qui célèbre le niveau de qualité nécessaire pour satisfaire les besoins d'une clientèle sport/bien-être/santé.

ZONE 3 : RÉGLAGES ET SÉCURITÉ

OBJECTIFS

Apprendre à utiliser correctement la machine Reformer, maîtriser les réglages. Savoir faire l'introduction du cours et l'explication des réglages.

ZONE 4 : CONTRÔLE DE LA POSTURE

OBJECTIFS

Révisez les modifications posturales en Reformer pour un alignement idéal dans chaque position.

ZONE D'APPRENTISSAGE

ZONE 1 : PRATIQUE PERSONNELLE

OBJECTIFS

Découvrir, pratiquer un maximum et s'imprégner des sensations des cours du niveau Intermédiaire-Avancé

ZONE 2 : VALIDER SA TECHNIQUE INTERMÉDIAIRE-AVANCÉ

OBJECTIFS

Valider votre technique personnelle sur l'exécution des exercices de niveau Intermédiaire-Avancé.
Approfondir la pratique des exercices en explorant d'autres exercices sur la vidéothèque.

ZONE 3 : VALIDER SON COACHING

OBJECTIFS

Mettre en place un coaching de qualité pour les exercices de la routine Reformer Classic niveau 2 sur la base de l'exemple de la vidéo et recevoir un feedback du formateur

Cliquez sur les icônes ci-dessous pour nous joindre



[www.instagram.com/
formationpilates_zenbox/](https://www.instagram.com/formationpilates_zenbox/)



[www.facebook.com/
Zenboxpilates](https://www.facebook.com/Zenboxpilates)



www.zenbox.pro



info@zenbox.pro +33 788 172 261

