

# FORMATION DES PROFESSEURS POLESTAR A LAUSANNE



Les certifications de Pilates POLESTAR sont conçues afin de vous mener à un niveau de maîtrise, vous préparant à devenir un praticien de Pilates compétent. Les examens de compétence de POLESTAR mesurent votre capacité à justifier vos sélections d'exercices ou votre plan de traitement. La conception flexible de POLESTAR optimisant le temps passé à l'extérieur.

## » INSCRIPTIONS et Informations :

### **POLESTAR GmbH**

Krefelder Straße 18

D-50670 Köln

Tel.: +49 221/167946-9

Fax: +49 221/167946-8

Mail: [info@polestarpilates.de](mailto:info@polestarpilates.de)

[www.polestarpilates.de](http://www.polestarpilates.de)

## Lieu des cours et Informations:

### **Centre Pilates de Lausanne**

Larisa Vidosavljevic

Lausanne

Tel.: 021 311 83 35

e-mail: [larisa@lausanne-pilates.ch](mailto:larisa@lausanne-pilates.ch)

[www.lausanne-pilates.ch](http://www.lausanne-pilates.ch)

## La Série de Mat de POLESTAR

a été conçue pour des entraîneurs personnels, des kinésithérapeutes et des instructeurs d'exercices de groupe. Elle convient également aux professeurs des arts du mouvement tels que la danse, le Tai Chi et le yoga. Ces programmes permettent aux professionnels du fitness d'incorporer les exercices de Mat Pilates évolués de POLESTAR au sein de leur enseignement.

La théorie et la pratique des principes POLESTAR et les techniques d'instruction sont appliquées à chaque exercice. Les pratiques verbales, tactiles et de communication sont enseignées afin de faciliter l'apprentissage moteur.

## Prix forfaitaire :

1600,- EUR (comprenant 8 jours de formation, un jour de coaching, 50\$ POLESTAR, un atelier Coaching compact, livre d'exercices/manuels)

## Dates en 2015/2016 :

**PP** tba

**M1** tba

**M2** tba

**M3** tba

