

790 €

# Drainage Lymphatique Esthétique

Le drainage lymphatique, ou drainage lymphatique manuel, est une technique douce de massothérapie qui vise à stimuler la circulation de la lymphe dans le corps et ainsi favoriser l'élimination des déchets et des toxines.

La fonction première du drainage lymphatique reste de renforcer le système immunitaire par l'élimination des toxines et des déchets accumulés dans le corps.



Des programmes bien-être pour diversifier votre activité et élargir votre clientèle.



## Contact

Nathaly Arocas

Centre de Formation Conception Bien-être



06-12-40-23-99



Conception.bienetre@gmail.com

www.formationpilatesdanse.com



# FORMATIONS PILATES / DANSE & BIEN-ÊTRE



DÉVELOPPEZ VOS COMPÉTENCES DANS LE SPORT ET LE BIEN-ÊTRE



Pilates Mat I, II et III

Barre au sol

Gym Séniors

Drainage Lymphatique

Pilates petit matériel

Pilates Flow

100% FINANÇABLE

Information : 06.12.40.23.99

WWW.FORMATIONPILATESDANSE.COM





1900 €

## *Pilates I, II et III*

Apprenez l'ensemble des techniques théoriques et pratiques pour exercer le métier d'Instructeur Pilates.

La méthode Pilates a pour objectif le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire, pour un entretien, une amélioration ou une restauration des fonctions physiques.

3 niveaux pour 3 formations évolutives pour apprendre les 40 mouvements de la méthodes Pilates.

690 €

## *Gym Douce*

la Gym Douce Seniors est une séance de sport permettant de développer et améliorer la mobilité des articulations, l'équilibre et maintenir le corps en bonne santé tout en douceur.



820 €

## *Barre au sol*

La barre au sol s'inspire des exercices d'échauffements du cours de danse classique, effectués à la barre. Cette discipline développe la tonicité musculaire, la souplesse et renforce le corps en profondeur. Des pliés aux battements, vous apprendrez à donner un cours de barre au sol moderne.

750 €

## *Pilates Petit matériel*

Cette formation vous apprendra à utiliser le matériel comme les Foam rollers, Pilates rings (Isotoner), la brique, petits et gros ballons; pour faire varier vos exercices de niveau Pilates I et II.

890 €

## *Pilates Flow*

Le Pilates Flow c'est la fusion du Pilates, de la barre au sol et du Yoga. Du renforcement musculaire profond avec la méthode Pilates à la respiration intense du Yoga, à la souplesse de la barre au sol, vous créez des ateliers relaxants et dynamiques.

On associe les postures de Yoga (asanas) aux mouvements Pilates et barre au sol pour en tirer les meilleurs bienfaits.