

Nouvelle formation WELLNESS INSTRUCTEUR

9 jours (3 modules de 3 jours)

La formation Wellness Instructeur FISAF permet d'acquérir les fondamentaux théoriques et techniques dans les domaines de la santé, du bien-être et des techniques douces holistiques.

(pré requis)

Instructeurs, Personal Trainers et toute personne passionnée des techniques douces et de bien-être

(programme)

Module 1 / animé par Francois Victor

Objectifs : La notion de "WELLNESS" tente donc d'englober la santé physique et psychologique. Son objectif est de permettre aux gens de s'épanouir pleinement, d'apprendre à mieux gérer le stress, d'améliorer l'hygiène de vie grâce à une bonne santé mentale et physique.

Le challenge pour le trainer est donc d'être capable de transmettre ces éléments. Ne nous y trompons pas, il s'agit là d'une véritable performance qui met en lumière des compétences avérées et reconnues.

Ce module de 3 jours a pour but d'acquérir ou de perfectionner les données relatives à une bonne santé mentale et physique et de les mettre en pratique au quotidien

Contenu

- Les savoirs génériques
- Le système musculaire et nerveux
- Notion de posture, d'équilibre et d'équilibration
- Biomécanique vertébrale et notions de posture
- Principes de mobilité et de fonctionnalité et bases des cours du Core Training
- Les déséquilibres musculaires et bases stratégiques des étirements
- Mobilité et fonctionnalité dans l'entraînement
- Test écrit à l'issue du cours

Module 2 / animé par Sue Woodd

Objectifs :

Découvrir et analyser Le concept du Yin et du yang, les bases de la médecine chinoise associée au mouvement (système énergétique) et le principe de la saisonnalité dans l'entraînement. Savoir en définir tous les aspects et les appliquer au domaine du fitness pour un meilleur équilibre postural, physique et mental dans vos séances de group ou de personal training.

Contenu

- Bases de médecine chinoise
- Qigong
- Shiatsu et étude des méridiens (dos et épaules)
- Tai-chi – Technique de base et mouvements synchronisés
- Enseigner le Tai chi / Qigong aux différents publics (juniors-seniors...)
- Respiration thérapeutique et techniques de méditation (mind training)
- Yoga – principes de base et stretching énergétique
- Rythme biologique des saisons pour rééquilibrer l'horloge interne
- Travail pratique et groupes d'ateliers
- Test écrit à l'issue du cours

Module 3 / animé par Uschi Braun, Didier Mariethoz

Objectifs :

Savoir construire un cours pratique de « wellness » et découvrir une nouvelle façon de se nourrir en respectant certaines lois biologiques immuables, essentielles à la prévention des maladies ou au rétablissement de la santé.

Contenu

- La santé par la nutrition : alimentation bio nutritionnelle
- Construction d'un cours de wellness instructeur
- Evaluation pratique le dernier jour.

(certificat)

Délivré en cas de résultats favorables aux examens.