

Sentir son corps pour mieux soigner : Pilates, souffle et conscience corporelle

Les 19 et 20 mars 2027 de 9h à 16h30

Le Pilates ne se résume pas à un cours collectif : ses positions, sa respiration et sa précision peuvent s'intégrer directement dans le travail du kinésithérapeute, de l'ergothérapeute, de la sage-femme ou de tout autre thérapeute du domaine médical. Cette formation, essentiellement pratique, explore les positions de base du Pilates, leurs évolutions et la coordination qu'elles demandent, en plaçant la respiration au cœur de chaque mouvement. Chaque exercice est d'abord vécu dans son propre corps, puis adapté aux situations rencontrées chaque jour en cabinet, de l'épaule gelée à la prothèse de hanche, en passant par la lombalgie, la hernie discale ou l'entorse de cheville. Le scan corporel et la conscience du corps de l'intérieur complètent ces outils, pour la détente comme pour le travail de proprioception et d'équilibre.

Objectifs

Ressentir dans son propre corps les positions de base du Pilates et leurs évolutions, comprendre la coordination qu'elles demandent et le rôle central de la respiration dans chaque mouvement, savoir adapter un exercice à un patient présentant une pathologie courante (épaule gelée, prothèse de hanche, lombalgie, hernie discale, entorse de cheville…), utiliser le Pilates dans les exercices de proprioception et d'équilibre, intégrer le scan corporel et la respiration pour la détente et la conscience du corps, et repartir avec des exercices directement applicables en cabinet, sans devoir donner un cours de Pilates.

Programme de la formation

La formation est centrée sur la pratique. Les bases théoriques et les références scientifiques sont rassemblées dans un dossier remis aux participants, pour qui souhaite approfondir.

Jour 1- Respirer, sentir, se placer. La respiration Pilates comme base de tout le travail, le scan corporel et la conscience du corps de l'intérieur, puis les positions de base et leurs évolutions, vécues d'abord en tant que patient.

Jour 2 - Intégrer en séance. Les exercices repris un par un et adaptés à des situations courantes en cabinet : épaule gelée, prothèse de hanche, lombalgie, hernie discale, entorse de cheville,... Utilisation en proprioception, en équilibre et en détente, avec les précautions propres à chaque situation.

Chaque participant repart avec un répertoire d'exercices simples, leurs variantes et leurs adaptations, prêts à être utilisés dans sa pratique quotidienne, pour mobiliser, stabiliser, renforcer ou apaiser.

Méthodologie

Pratique tout au long des deux jours : vivre chaque exercice dans son corps, puis le guider et l'adapter sur un partenaire comme on le ferait avec un patient, avec du petit matériel facile à utiliser en cabinet. Tenue souple conseillée.

Pour qui ?

Kinésithérapeutes, sages-femmes, ergothérapeutes et autres professionnels paramédicaux, ainsi que les étudiant(e)s dans le domaine de la santé. Aucune pratique préalable du Pilates n'est nécessaire.

Formateur

Florence Ulens a exercé la kinésithérapie pendant 17 ans avant de se consacrer au Pilates et à l'accompagnement corporel. Formatrice d'instructeurs Pilates pour LeaderFit et Vitalys, elle a fondé FloRire en Soi, où elle enseigne un Pilates conscient qui relie la compréhension du mouvement à la conscience du corps.

Lieu et adresse de la formation :
HELHa : rue Trieu Kaisin, 136, 6061 Montignies-sur-Sambre
Renseignements :
secretariat-ceref-sante@helha.be
0477/ 563 257

Inscriptions en ligne : https://cerefsante.helha.be/
Date limite d'inscription : 4 mars 2027
Prix : 240 € – Min .12 - Max. 20 participants

**Les pauses-café et une petite restauration sont comprises dans les frais d'inscription.*

CeREF SANTÉ
CENTRE DE RECHERCHE ET DE FORMATION
Haute École Louvain en Hainaut