

FASCIA

by

Regula Calloni & Nicole Pfister



Présentation - Mission – Prestations

FASCIA by Regula Calloni & Nicole Pfister

Nous étudions le fascia en mouvement de manière approfondie et en pratique, sur nous-même et dans notre travail avec nos clients, depuis 2013. Toutes les deux indépendantes, nous avons créé nos premières formations professionnelles en 2020, et développons dès lors nos activités de formation et d'information sous le label « FASCIA by Regula Calloni & Nicole Pfister ». Notre activité professionnelle nous passionne et nous enthousiasme. Les nouvelles connaissances sur le fascia font évoluer le milieu du mouvement, de l'entraînement sportif et de la thérapie, et cela nous réjouit. Ce milieu vit un véritable tournant !



Notre mission

Notre mission est d'**informer**, d'**instruire** et de **sensibiliser** les professionnels du mouvement, du sport et de la santé, à l'importance de considérer les recherches modernes sur le fascia dans leur pratique d'entraînement et thérapeutique. Dans ce domaine, les connaissances évoluent constamment. Nous nous adressons aux professionnels intéressés par une vision holistique de l'être humain et de la santé.

Notre intention est de **clarifier et structurer** les connaissances issues de la recherche scientifique sur le fascia en provenance du monde entier. Nous voulons transmettre ces informations de manière à ce qu'elles puissent être comprises et appliquées concrètement dans toute modalité sportive, de mouvement ou de thérapie manuelle. Notre enseignement repose sur les études scientifiques les plus récentes et sur l'étude approfondie de ces notions dans notre pratique depuis plusieurs années.

L'étude du fascia nous amène vers une **vision holistique de l'humain**, qui intègre le corps, l'esprit et l'environnement. Nous relevons le défi d'être accessibles, sans toutefois aller dans la simplification réductrice. Nous sommes conscientes que c'est un changement de paradigme qui prend du temps à s'installer.

À travers nos workshops, formations et partages d'informations, nous soutenons les professionnels du mouvement, du sport et de la santé dans l'actualisation de leurs connaissances sur le corps en mouvement. Nous les soutenons également dans leur enseignement et pratique. Nous les encourageons à s'élever vers une **nouvelle vision qui rassemble** les professionnels du bien-être physique et mental. Nous les motivons à développer, intégrer et partager cette vision holistique dans leurs divers champs d'application.

Nous sommes prêtes à vous faire plonger dans l'univers fascinant du fascia!

Regula & Nicole

« Ignorez le fascia à vos risques et périls »

B. Parisi, auteur du livre « Fascia Training – a whole-system approach », 2019

Qui sommes-nous?

Regula Calloni



Fondatrice de **fascia pilates**, pionnière du fascia en suisse romande, présentatrice internationale, social media connector, instructeur Pilates CPM (Contrology Pilates Method - Centre for Spatial Medicine), instructeur fitness Les Mills, Fascial Fitness trainer, Medical Stretching Bodyworker et co-fondatrice de fascia-connection.ch

Plus d'infos : www.fascia-pilates.ch

Nicole Pfister



Fondatrice de **NMove Pilates & Movement Coaching**, instructeur Pilates Balanced Body & CPM (Contrology Pilates Method - Centre for Spatial Medicine), Fascial Fitness trainer, Medical Stretching Bodyworker, instructeur Nordic Walking, Running, ski de fond, experte Sport des adultes Suisse, formatrice d'adultes, et co-fondatrice de fascia-connection.ch

Plus d'infos : www.nmove.ch

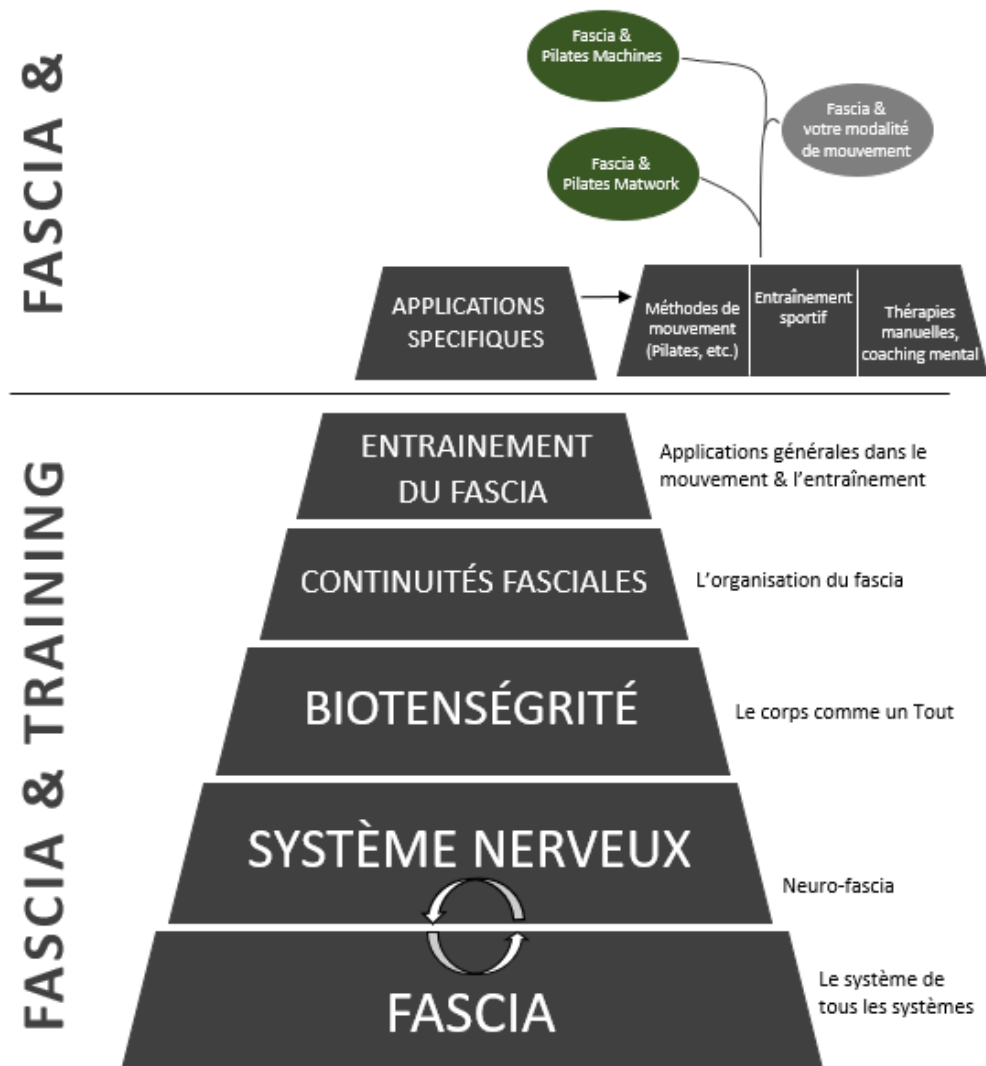
Références

Une liste exhaustive de références peut être consultée sur nos sites web.

Nos prestations

- ✓ **Formation / Workshop** FASCIA & Training / FASCIA & Mouvement
- ✓ **Formation** FASCIA & Pilates Matwork
- ✓ **Formation** FASCIA & Pilates Reformer

STRUCTURE DE FORMATION



Formation / Workshop FASCIA & Training / FASCIA & Mouvement

Une vision moderne et des principes applicables à toute modalité d'entraînement

OBJECTIFS

- Comprendre l'importance des nouvelles recherches sur le fascia et leur influence
- Comprendre les 5 chapitres de la pyramide **FASCIA_by** Regula Calloni & Nicole Pfister
- Savoir intégrer le fascia dans l'entraînement / la thérapie

THEORIE

- Le fascia
- Le système nerveux
- La biotenségrité
- Les continuités fasciales
- L'entraînement du fascia

PRATIQUE

- Comprendre pourquoi il est important de considérer le fascia dans l'entraînement et la thérapie
- Expérimenter l'interaction entre le fascia et le système nerveux
- Apprendre comment communiquer avec le fascia – le rôle du coach / thérapeute
- Comprendre comment le paradigme de la biotenségrité ouvre de nouvelles perspectives tant dans l'entraînement que dans la thérapie
- Mettre en pratique les 4 principes **FASCIA_by** d'entraînement informé par la biotenségrité
- Connaître les différentes continuités fasciales pertinentes dans le mouvement
- Expérimenter les 3 principes **FASCIA_by** des continuités fasciales
- Ressentir la transmission de force par les continuités fasciales (Anatomy Trains®, couches du bassin de Stecco, continuités brachiales de Stecco, Wilke) dans le mouvement
- Connaître les 5 piliers **FASCIA_by** de l'entraînement du fascia
- Apprendre à utiliser les piliers de l'entraînement du fascia dans votre modalité sportive / thérapeutique
- Apprendre à utiliser efficacement les outils d'auto-massage type BLACKROLL®

PRE-REQUIS

Avoir un corps et de l'intérêt pour le fonctionnement du corps. Nous recommandons aux participants de visionner le reportage de Arte sur le fascia et de remplir le questionnaire en ligne sur le fascia (disponible sur www.fascia-connection.ch) en amont du workshop / formation.

DOCUMENTS

Workbook (50 pages)

Présentation Powerpoint

Liste de références

DUREE

1 jour (7 heures) ou 2 jours (14 heures). Le contenu est identique mais la 2^{ème} journée est consacrée aux applications pratiques.

REMARQUE

En fonction du public cible, cette prestation est orientée mouvement/ thérapie par le mouvement (FASCIA & Mouvement) ou entraînement sportif (FASCIA & Training).

Cette prestation est déclinée sous forme de Formation certifiante de 2 jours auprès de notre partenaire FITSPRO.

Les formations FASCIA & Pilates sont destinées aux enseignants de Pilates qui souhaitent faire évoluer leur enseignement et pratique vers une approche qui prend en compte les dernières recherches sur le fascia.

Formation FASCIA & Pilates Matwork

Disponible auprès de notre partenaire Fitspro

<https://www.fitspro.com/fascia-et-pilates-matwork-2/>

Formation FASCIA & Pilates Reformer

Disponible auprès de notre partenaire Fitspro

<https://www.fitspro.com/fascia-et-pilates-reformer/>