

FASCIA

by

Regula Calloni & Nicole Pfister



Mission – Présentation - Prestations

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

Références

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

« Ignorez le fascia à vos risques et périls »

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

FASCIA by Regula Calloni & Nicole Pfister

Nous sommes passionnées, enthousiastes et réjouies de l'évolution et du tournant que prend le milieu du mouvement, de l'entraînement sportif et de la thérapie grâce aux nouvelles connaissances sur le fascia. Nous avons étudié le fascia en mouvement de manière approfondie et en pratique sur nous-même et dans notre travail avec nos clients depuis 8 ans. 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 ».



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

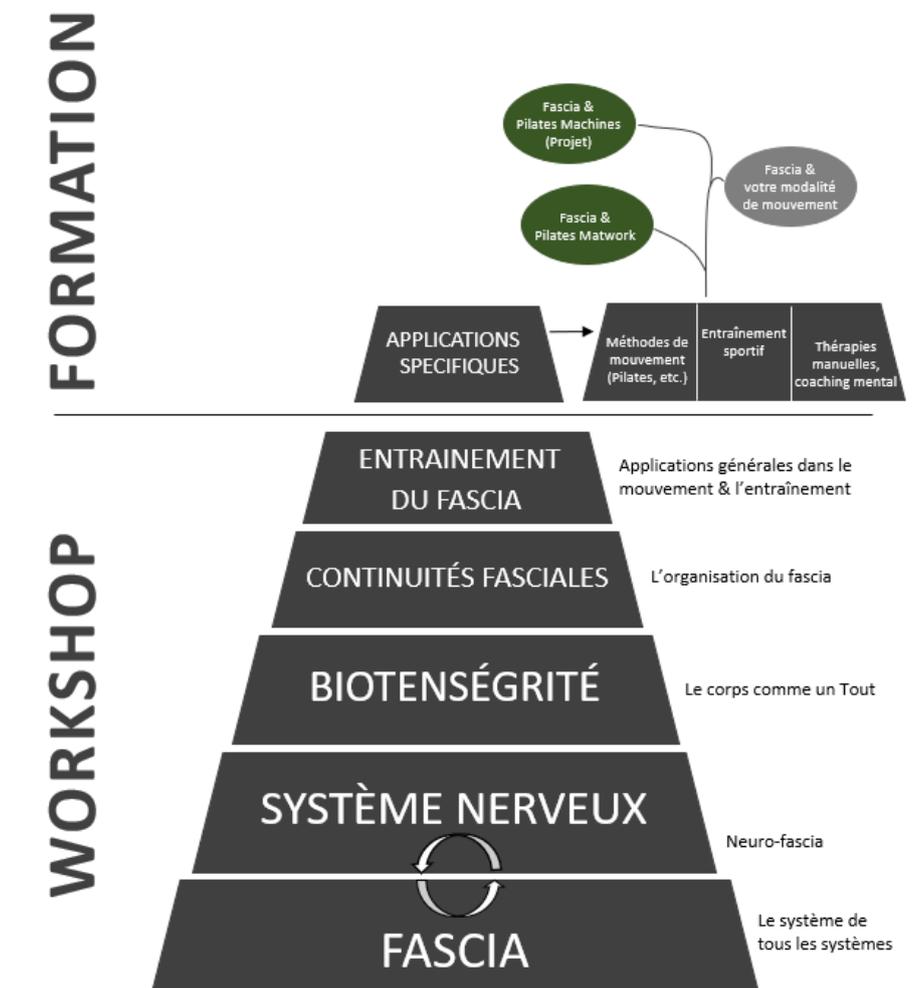


Fondatrice de **NMove Pilates & Movement Coaching**, instructeur Pilates Balanced Body & CPM (Contrology Pilates Method - Centre for Spatial Medicine), Fascial Fitness trainer, Medical Stretching Bodyworker, instructeur Nordic Walking, Running, ski de fond, experte Sport des adultes Suisse, formatrice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

Plus d'infos : www.nmove.ch

Nos prestations

- ✓ **Workshop** FASCIA & Sport et Entraînement
- ✓ **Workshop** FASCIA & Mouvement
- ✓ **Formation** FASCIA & Pilates Matwork
- ✓ *Dès 2022 -* **Workshop** FASCIA & Sport et Entraînement #2, applications pratiques
- ✓ *Dès 2022 -* **Workshop** FASCIA & Mouvement #2, applications pratiques
- ✓ *Projet -* **Formation** FASCIA & Pilates Machine



Workshop FASCIA & Sport et Entraînement / FASCIA & Mouvement

Ce workshop va au-delà d'un concept ou d'une méthode, c'est une vision moderne et des principes applicables à toute modalité d'entraînement.

THEORIE

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

PRATIQUE

- Le fascia est notre tissu d'écoute, il répond à tout ce que l'on fait et pense à chaque instant – expériences pratiques
- Ressentir comment le corps se stabilise grâce à l'autorégulation, par la connexion tissulaire et l'expansion (biotenségrité)
- Expérimenter comment notre corps fonctionne comme un unique tout, s'autorégule et fonctionne de manière intégrée (biotenségrité), plutôt que comme une machine
- Ressentir la transmission de force par les continuités fasciales (Anatomy Trains®, couches du bassin de Stecco, continuités brachiales de Stecco, Wilke) dans le mouvement
- Ressentir l'influence et le soutien des membres inférieurs et supérieurs pour la stabilité et l'engagement du centre et du plancher pelvien, pour remplacer la contraction volontaire
- Expérimenter les 5 piliers de l'entraînement fascial en pratique
- Apprendre à utiliser ces piliers pour varier vos exercices et les rendre accessibles à tous

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.

DOCUMENTS

Workbook (30 pages)

Présentation Powerpoint

Liste de références

Formation FASCIA & Pilates Matwork

Disponible auprès de notre partenaire Fitspro

<https://www.fitspro.com/formation/fasciapilates-matwork/>