

# PLAQUETTE FORMATION PILATES SANTE T.M.S

La formation est basée sur méthode Pilates classique et des différentes approches des techniques de danse contemporaine.

Prévention durable des TMS  
Aspirer à une meilleure qualité de vie



« La santé physique accessible au quotidien »



Juin 2023

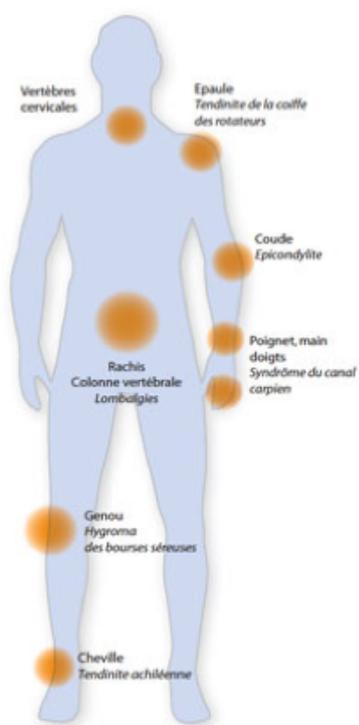
José Maria Alves / PilatesByDancers  
The Pilates Place

[www.thepilatesplace.fr](http://www.thepilatesplace.fr) / [contact@thepilatesplace.fr](mailto:contact@thepilatesplace.fr)

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 93131861313 du préfet de la région Provence Alpes Côte d'Azur.

✳ Formation en Entreprises

✳ Formation Individuelle pour salariés actifs, profession libérale et personne atteinte de difficultés et ou problèmes physiques



Les TMS sont le résultat d'un déséquilibre entre les capacités physiques du corps, les sollicitations et contraintes auxquelles il est exposé.

Les troubles musculo-squelettiques (TMS) touchent les structures autour des articulations et surviennent le plus souvent au niveau du dos ou des membres supérieurs.

Ces affections touchent les muscles, les tendons, les nerfs...

## **Les exercices de base pour les parties le plus atteintes:**

Région Scapulaire et Bras  
Mobilisation, étirement et renforcement

Membres Inférieurs  
Assouplissement, mobilité, articulation  
Renforcement du bassin, ceinture dorsale et abdominale

Colonne Vertébrale  
Assouplissement, mobilité, articulation  
Renforcement des hanches, quadriceps, adducteurs et chevilles.  
Étirement : chaîne postérieure et psoas

Les exercices et leur application seront conçus spécifiquement pour chaque stagiaire selon le premier diagnostic et accompagnement.

### Les Femmes

#### Pré natal:

Durant la grossesse, la posture de la femme enceinte change et évolue. Ces changements peuvent causer des douleurs et incitent à un mauvais alignement. Aussi, la femme enceinte sentira des baisses importantes d'énergie, des maux et raideurs musculaires.

En suivant notre programme adapté aux femmes enceintes, elles pourront alléger ces symptômes et mieux se préparer à l'accouchement. Plus d'énergie et se sentir mieux à chaque séance.

#### Post natal :

Après l'accouchement, le retour aux activités sportives doit se faire progressivement. Le renforcement du plancher pelvien et des muscles abdominaux profonds est indispensables.

Notre programme postnatal est une très bonne pratique pour aider à retrouver la forme.

#### Prolapsus génital :

Les descentes d'organes (ou prolapsus) touchent essentiellement les femmes, qui ont pour conséquence l'effondrement des organes logés dans le bassin. Ce type de maladie touche surtout des femmes à partir d'environ 51 ans, qui

représentant un grand parti de la population active.  
Notre programme avec des exercices simples et efficaces permettent de stabiliser son évolution, repoussant parfois le recours à la chirurgie.

## LE BIEN-ETRE en entreprise



## EMBRACE A NEW WAY OF WORKIN

Nous intervenons dans l'entreprise afin d'établir un bilan sur les causes génératrices des problèmes liés au stress et aux troubles musculo-squelettiques. Nous proposons un protocole pour une prévention durable des facteurs de risques pour chaque poste de travail nécessaire. Les protocoles sont conçus autour d'exercices biomécaniques visant à soulager les parties du corps atteintes et à fortifier la globalité du corps, ce qui permet d'obtenir un effet préventif durable. Nos séances sont adaptées à la situation réelle du travail. Dans certains cas, l'aménagement d'un espace de pratique est nécessaire.

AMELIOREZ LA SANTE, ARRET DES TRAVAIL  
PREVENTION DURABLE DES TMS  
PRODUCTIVITE

## ACTIVITES PHYSIQUE DANS L'ENTREPRISE

Gardez vos collaborateurs en bonne forme et de bonne humeur.  
Des activités physiques pour un bien-être à pratiquer dans un cadre convivial.  
Privilégiez la qualité d'enseignement et l'expérience des anciens danseurs professionnels.  
Travaillez avec intelligence et vous verrez la différence.  
Des cours adaptés aux envies et besoins de chaque entreprise !



Juin 2023

José Maria Alves / PilatesByDancers  
The Pilates Place

[www.thepilatesplace.fr](http://www.thepilatesplace.fr) / [contact@thepilatesplace.fr](mailto:contact@thepilatesplace.fr)

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 93131861313 du préfet de la région Provence Alpes Côte d'Azur.