

A person is shown from the side, holding a bunch of colorful balloons (purple, white, pink, yellow, and blue) against a clear blue sky. The person is wearing a light-colored, short-sleeved shirt and dark pants. The balloons are clustered together, and the person's hand is visible at the bottom of the cluster.

FORMATION MÉTHODE FRANKLIN®

NIVEAU 1 - FRIBOURG



posture & mouvement
GILLES CHERIX

MÉTHODE FRANKLIN ATELIERS D'INTRODUCTION

Vous ne connaissez pas la méthode et désirez vous faire une idée avant de vous engager?

Vous vous intéressez à la formation mais avez des questions?

Les ateliers d'introduction sont là pour vous aider à vous orienter et à vous décider.

A FRIBOURG

samedi 1er février 2020 de 14h à 17h

samedi 7 mars 2020 de 14h à 17h

samedi 4 avril 2020 de 14h à 17h

samedi 2 mai 2020 de 14h à 17h

A LAUSANNE

samedi 9 novembre 2019 de 13h30 à 16h30

samedi 12 décembre 2019 de 13h30 à 16h30

TARIFS

120.- par atelier

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

079 705 70 64

info@gillescherix.ch | www.gillescherix.ch

LA MÉTHODE

Alliant imagination, mouvement et prise de conscience du corps, la méthode favorise le **dialogue corps-esprit** et le bien-être. Et parce qu'elle met l'accent sur l'entraînement du mental, la méthode Franklin® est à la fois **douce, créative, ludique et sportive**.

La méthode Franklin® travaille avec des images et le **toucher**, des outils qui ne coûtent rien et que chacun a toujours avec soi. Les images mentales nous permettent de **corriger les habitudes de posture et de mouvement** défavorables pour les remplacer par de nouveaux schémas corporels. Les images rappellent au corps comment il devrait **fonctionner de manière optimale**.

La méthode est utilisée par les athlètes, les danseurs et toutes les personnes qui entendent **rester en forme** tout au long de leur vie. C'est un outil de base pour de nombreux professeurs de gymnastique, de danse, ou d'éducation physique. Quel que soit votre âge, que vous soyez débutant ou avancé, vous pouvez apprendre la **méthode Franklin®** et l'appliquer à tous moments, n'importe où.

BÉNÉFICES

En pratiquant régulièrement les exercices de la **méthode Franklin®**, vous obtiendrez :

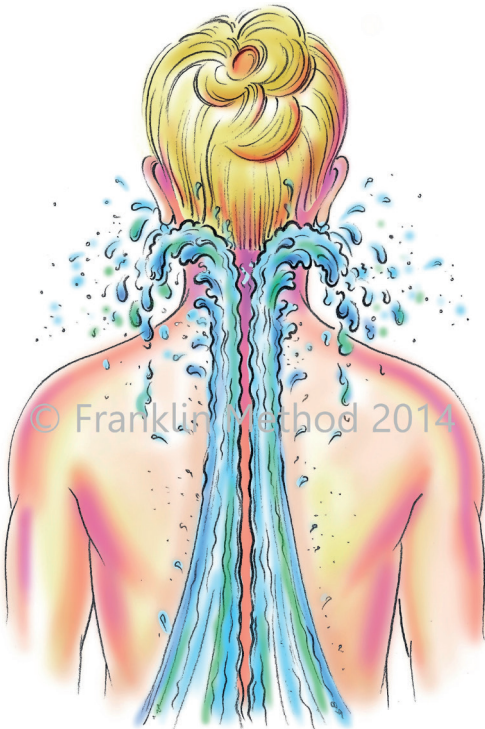
- une meilleure **posture** et un meilleur alignement
- davantage **d'efficacité** dans vos mouvements
- une plus grande mobilité et plus de **souplesse**
- moins de fatigue et de courbatures
- **moins de douleurs** (dos, genoux, épaules, etc.)
- un moindre risque de blessure

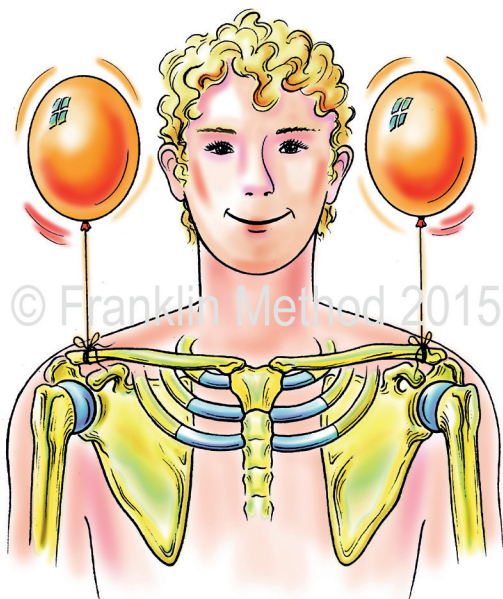
Vous vous surprendrez peut-être à constater une détente durable qui vient de l'intérieur ainsi qu'une respiration plus profonde.

POUR QUI ?

Que vous enseigniez le **yoga**, la **danse**, le **sport** ou le **mouvement** sous toutes ses formes, que vous soyez sportif de haut niveau ou que vous souhaitiez **simplement rester en forme** tout au long de votre vie, cette formation vous apportera :

- une expérience approfondie de votre anatomie (et pas seulement une connaissance théorique)
- une compréhension détaillée de l'effet de l'imagerie mentale sur la posture et le mouvement
- des outils concrets pour guider l'apprentissage du mouvement avec une efficacité sans précédent





APRÈS LA FORMATION

A l'issue des 5 modules et d'une supervision réussie, vous devenez **pédagogue du mouvement de la méthode Franklin®**. Le diplôme de NIVEAU 1 vous permet d'utiliser la méthode Franklin® **dans vos propres cours** et d'enseigner dans les domaines suivants :

- Introduction à la méthode Franklin® ; application de l'imagerie mentale dans les domaines du mouvement, de la santé et de la motivation
- Mobilité et renforcement du plancher pelvien
- Un dos souple et sans douleurs
- Des genoux en forme pour la vie
- Relâchez votre nuque, détendez vos épaules !
- Exercices avec des balles et des bandes pour augmenter la force, la souplesse et la coordination

VOS FORMATRICES

NAUSIKÀA VON ORELLI

Professeure licenciée
en méthode Franklin®

Formée au ballet et au
jazz depuis son enfance
Professeure de gymnas-
tique diplômée du VDG
Six ans de formation en
méthode Franklin®



HELENE MOSER

Doctorante en physiothérapie
Thérapeute méthode Franklin®

Gère son propre cabinet
de physiothérapie
et de Shiatsu
Professeure de Capoeira



CORINA BÜSCH

Professeure en
méthode Franklin®

Entraînement intensif
en danse moderne
à New York auprès de
Zvi Gotheiner et de
membres de la compagnie
d'Erick Hawkins



LIEU

le duplex - école de danse
route de Chantemerle 58D
1763 Granges-Paccot (Fribourg)

TARIFS

5'100 CHF pour une inscription avant le 31 juillet 2019

5'700 CHF pour une inscription après le 31 juillet 2019

DATES

Module 1	du 28 oct. au 1er nov. 2020
Module 2	du 18 au 21 février 2021
Module 3	du 15 au 18 avril 2021
Module 4	du 22 au 25 juillet 2021
Module 5	du 26 au 29 août 2021

LANGUES

Cette formation est bilingue, enseignée en **français** et en **allemand**.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

info@gillescherix.ch | www.gillescherix.ch | 079 705 70 64