



# FORMATIONS FASCIA



Le fascia est aujourd'hui reconnu comme un système clé du corps, véritable réseau sensoriel qui relie et soutient toutes nos structures. Comprendre et entraîner ce « tissu des tissus » ouvre un nouveau paradigme pour le mouvement, la santé et la thérapie.

- À FITSPRO « École du Mouvement », nos formations Fascia sont animées par une équipe de spécialistes internationaux – dont FASCIA\_by Régula Calloni & Nicole Pfister, mais aussi d'autres experts invités comme Ester Albini de Fascial Training School. Chaque intervenant apporte sa vision et ses compétences spécifiques, permettant une approche riche et interdisciplinaire.
- Ces formations allient recherche scientifique, pratique incarnée et pédagogie appliquée, pour enrichir la vision et les compétences des professionnels du mouvement, du sport, de la santé et de l'accompagnement.



## FORMATIONS FASCIA\_BY Régula Calloni & Nicole Pfister

**1 PROGRAMME , 5 FORMATIONS OUVERTES AU MONDE DU SPORT ET DE L'ENTRAÎNEMENT**  
pour accompagner nos étudiant.es dans l'univers du Fascia et dans différentes directions

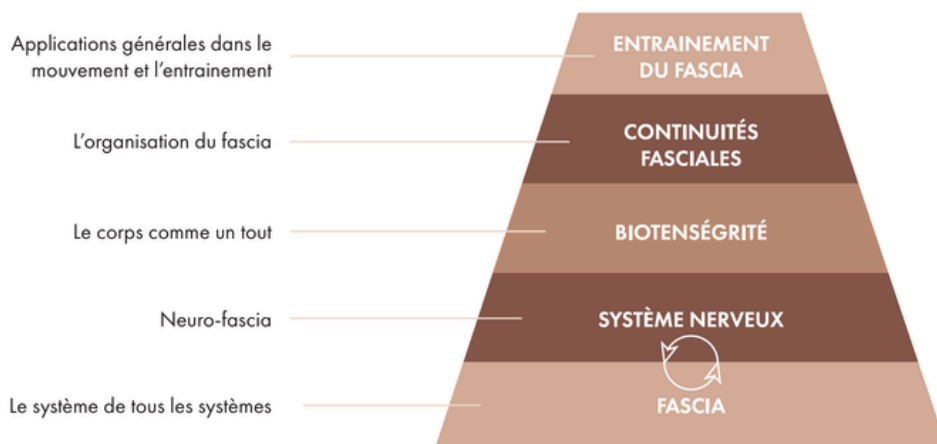
- **Formation FASCIA & Training** (prérequis à toutes les formations)
  - FASCIA & Science Appliquée (formation continue post grade)
  - Formation FASCIA Touch & Stretch (nouveau)
  - Formation FASCIA & Pilates Matwork
  - Formation FASCIA & Pilates Reformer

### Leur mission

*“Transmettre une vision commune aux professionnel·les du mouvement, de l'activité physique, de la santé et de la thérapie manuelle, une information unifiée, ainsi que des ressources concrètes, cohérentes et directement applicables dans tout type de modalité. Nous souhaitons encourager une approche interdisciplinaire et intégrative, au service d'une santé, durable et d'un mieux-être global”*

**Regula & Nicole**

## FASCIA by Regula Calloni & Nicole Pfister





## FASCIA & Training

2 jours = Prérequis



### PILATES

### TRAINING



**FASCIA & Pilates  
Matwork**  
3 JOURS - 21H



**FASCIA & Pilates  
Reformer**  
4 JOURS - 28H



**FASCIA Touch & Stretch**  
3 JOURS - 21H



### FORMATION CONTINUE

**FASCIA & Science appliquée**  
1 JOUR - 7H  
+ webinaires en replay



### WEBINAIRES FASCIA – ONLINE (À LA CARTE)

Webinaire #0 – Fascia & Training Basics (3h, CHF 99.–)

Introduction accessible au fascia, combinant théorie et pratique.

Ouvert à tous publics (sportifs, coaches, thérapeutes, professionnels de santé).

### Pack 5 webinaires – Replay (15h, CHF 275.–)

Approfondir les thèmes clés : continuités fasciales, 5 piliers de l'entraînement, biotenségrité, plancher pelvien, prévention du mal de dos

## FORMATION FASCIA & Training 2 JOURS / 14 H

### LA BASE DES FORMATIONS !!

### PRE REQUIS OBLIGATOIRE AUX AUTRES FORMATIONS FASCIA\_BY



### Avec certification FASCIA TRAINER

Une formation certifiante unique en francophonie, proposée par Fascia\_by (Nicole Pfister & Régula Calloni). Elle intègre les avancées du neuro-fascia et de la biotenségrité pour offrir une vision moderne et globale du corps.

Public : professionnels du mouvement, du sport, de la préparation physique, de la santé et de la thérapie manuelle, ainsi que passionné-es du corps et du mouvement.

### Objectifs :

- Comprendre le rôle du fascia dans le mouvement, la thérapie et la performance.
- Explorer l'interaction entre fascia et système nerveux.
- Découvrir la biotenségrité, nouvelle biomécanique, et ses implications pratiques.
- Identifier et intégrer les continuités fasciales dans le mouvement.
- Appliquer les 5 piliers fascia\_by de l'entraînement du fascia.

### Contenu :

- Le fascia : Anatomie, histologie et propriétés du fascia.
- Le système nerveux : les récepteurs sensoriels et la communication fascia-système nerveux.
- Principes de tenségrité et biotenségrité.
- Exercices pratiques : Les continuités fasciales, entraînement spécifique du fascia et pourquoi l'entraîner, automassages (Blackroll®, TMX...).

### Prérequis

- Visionnage du reportage Arte sur le fascia
- Validation d'un QCM en ligne en amont de la formation (basé sur le reportage Arte)
- Lecture de Anatomy Trains (Tom Myers)
- Lecture de Le Fascia (David Lesondak)

**Documents : Workbook (50 pages) , présentation Powerpoint, liste de références**

### SE CERTIFIER

QUIZ D'EVALUATION ONLINE

+ Contrôle des acquis durant la formation



- QUIZ à réaliser en ligne en amont de la formation
- **Certificat FASCIA TRAINER**



### + MODULE FASCIA Touch & Stretch

- 3 JOURS - 21H

### + Formation FASCIA & Pilates Reformer

- 4 JOURS - 28H

### + Formation FASCIA & Pilates Matwork

- 3 JOURS - 21H

### + Formation continue FASCIA & Science appliquée

- 1 JOUR - 7H

ENVIE D'APPROFONDIR L'UNIVERS DU  
FASCIA ?

## FORMATION FASCIA & Pilates Matwork 3 JOURS / 21 H



### Avec certification FASCIA PILATES MATWORK TRAINER

Revue des 34 exercices du répertoire original de Pilates Matwork Contrology en profondeur, avec l'approche fasciale et tenant compte du nouveau paradigme de la biotenségrité. Nicole et Regula vous aiguilleront de manière personnalisée dans cette approche afin que vous puissiez affiner vos ressentis corporels sur votre propre corps et puis les enseigner.

#### Prérequis :

- **Justifier d'une formation de base en Pilates** et avoir suivi la formation FASCIA & Training et avoir étudié les supports en ligne avant de démarrer la formation.

#### Contenu :

- PRATIQUE et NOMBREUX ATELIERS :
- Évoluer vers une approche fasciale avec les 34 exercices Pilates Matwork et leurs options, pratique et ateliers
- Communiquer avec le fascia – le rôle du coach dans l'enseignement (verbal, nonverbal, toucher)
- La biotenségrité : applications pratiques dans les 34 exercices
- Les continuités fasciales : étude détaillée des continuités dans les 34 exercices
- Apprendre à intégrer les 5 piliers de l'entraînement du fascia pour préparer et modifier les exercices originaux

**Documents : Workbook , présentation Powerpoint, liste de références**



**SE CERTIFIER**  
par **Contrôle des acquis** durant la formation

- **Certificat FASCIA PILATES MATWORK TRAINER**



**ENVIE D'APPROFONDIR L'UNIVERS DU  
FASCIA ?**

#### + **MODULE FASCIA Touch & Stretch**

- 3 JOURS - 21H

#### + **Formation FASCIA & Pilates Reformer**

- 4 JOURS - 28H

#### + **Formation continue FASCIA & Science Appliquée**

- 1 JOUR - 7H

#### + **Webinaires en Replay**

- 5 replay disponibles à partir de CHF 65.-

## FASCIA & Pilates Reformer 4 JOURS / 28 H

### CIBLE

Pour tous les enseignants de la méthode Pilates, au titre d'une certification Pilates Reformer, et souhaitant faire évoluer leur enseignement vers une approche qui prend en compte les dernières recherches sur le fascia. Cette formation analyse en profondeur les 54 exercices du répertoire original.

### PRE REQUIS

- Justifier d'une bonne connaissance du répertoire Pilates Reformer
- Avoir étudié les supports en ligne avant de démarrer la formation.
- Avoir suivi la formation FASCIA & Training

**MODULE PRATIQUE**  
4 JOURS - 28 HEURES

+ 50 H de pratique personnelle  
exigée



**Revue des 54 exercices du répertoire original de Pilates Reformer en profondeur. Nicole et Regula vous aiguilleront de manière personnalisée dans cette approche afin que vous puissiez affiner vos ressentis corporels sur votre propre corps et puis les enseigner.**

### Objectifs

- **Week-end 1**
- Évoluer vers une approche fasciale avec les exercices du répertoire Pilates Reformer basique et intermédiaire, pratique et ateliers.
- Communiquer avec le fascia par le langage spécifique et le toucher
- La biotenségrité en pratique.
- Les continuités fasciales décortiquées dans chaque exercice.
- **Week-end 2 ( 6 mois plus tard)**
- Évoluer vers une approche fasciale avec les exercices du répertoire Pilates Reformer avancé, pratique et ateliers.
- Communiquer avec le fascia par le langage spécifique et le toucher.
- Apprendre à inclure les 5 piliers de l'entraînement du fascia dans les coachings pour préparer et modifier les exercices de manière efficace.
- Programmer un cours personnel, conseils.

### SE CERTIFIER

Evaluation finale

+ 50 H de stage pratique exigé



- **Certificat Fascia & Pilates Reformer Trainer**



ENVIE DE POURSUIVRE ?

#### + MODULE FASCIA Touch & Stretch

- 3 JOURS - 21H

#### + Formation FASCIA & Pilates Matwork

- 3 JOURS - 21H

#### + Formation continue FASCIA & Science Appliquée

- 1 JOUR - 7H

#### + Webinaires en Replay

- 5 replay disponibles à partir de CHF 65.-

## FASCIA Touch & Stretch 3 JOURS / 21H

### CIBLE

Nouvelle formation sur le toucher, qui relie le toucher relationnel, le toucher directionnel et le stretching accompagné !

Destinée aux :

- Professionnels du mouvement et de l'activité physique
- Coachs sportifs et préparateurs physiques
- Enseignants du mouvement
- Thérapeutes manuels

Avoir suivi la formation FASCIA & Training

### PRE REQUIS

### MODULE PRATIQUE

3 JOURS - 21 HEURES

#### Attention effectif limité !

La formation se déroule sur deux jours consécutifs (vendredi et samedi), puis se poursuit par une journée complémentaire le vendredi du mois suivant, pour permettre d'intégrer et d'approfondir les outils acquis.



Le toucher améliore considérablement la qualité et l'efficacité tant dans l'enseignement du mouvement que dans le coaching sportif ou la thérapie. Pratiqués avec conscience et intention, le toucher et le stretching accompagné offrent des résultats à la fois holistiques et durables.

Durant 3 jours, Nicole et Régula vous transmettront l'art du **toucher relationnel**, **directionnel** ainsi que le **stretching accompagné**.

#### Objectifs

- Développer une utilisation professionnelle du toucher pour renforcer la qualité et l'efficacité de l'accompagnement dans le coaching sportif, l'enseignement du mouvement et la thérapie
- Apprendre à utiliser le toucher dans différents contextes (coaching privés, thérapie, petits groupes) et sur différents supports (table, tapis, chaise ou autre), en cohérence avec son expertise existante
- Développer savoir-être et savoir-faire à travers une formation principalement pratique : observer, s'ancrer, toucher avec intention, acquérir confiance et compétences
- Savoir différencier le toucher relationnel du toucher directionnel et savoir utiliser l'un ou l'autre de manière judicieuse en fonction du contexte
- Intégrer les principes du stretching accompagné pour soutenir la remodelisation du tissu fascial

**FASCIA Touch & Stretch** va au-delà d'une méthode ou d'un concept. Il s'agit d'un art subtil reposant principalement sur le savoir-être du professionnel. Cette formation s'appuie sur les nouveaux paradigmes de la biotenségrité et du neurofascia. Les compétences acquises s'intègrent parfaitement à toutes les formes de mouvement, d'entraînement ou de thérapie.

### SE CERTIFIER



- **Certificat Praticien Fascia Touch & Stretch**



### ENVIE DE POURSUIVRE ?

#### + Formation FASCIA & Pilates Matwork

- 3 JOURS - 21H

#### + Formation FASCIA & Pilates Reformer

- 4 JOURS - 28H

#### + Formation continue FASCIA & Science Appliquée

- 1 JOUR - 7H

#### + Webinaires en Replay

- 5 replay disponibles à partir de CHF 65.-

## FASCIA & Training (Science Appliquée) 1 JOUR / 7 H

### CIBLE

Cette formation continue s'adresse :

- aux professionnels du mouvement, de l'activité physique, de la préparation physique, de la promotion de la santé de la thérapie manuelle
- de la santé, de la prévention et des soins
- ainsi qu'aux personnes passionnées par le corps et le mouvement
- Avoir suivi la formation FASCIA & Training

### PRE REQUIS

### MODULE PRATIQUE 1 JOUR - 7 HEURES

Suite à la formation FASCIA & Training, approfondissez vos connaissances durant la journée FASCIA & Science Appliquée ! Ce cours crée un pont direct entre recherche et terrain, transformant la théorie en une pratique fluide et cohérente.

Depuis 2020, l'accélération des recherches sur le neurofascia révolutionne notre vision de l'anatomie. Ces découvertes valident et enrichissent notre expertise quotidienne. Il est aujourd'hui essentiel pour les professionnels du mouvement, coachs et thérapeutes d'adopter ensemble ce nouveau paradigme : celui d'une anatomie connectée et d'une vision réellement holistique de la santé.

### Objectifs

- Prendre connaissance de l'impact des dernières études publiées sur le neurofascia depuis 2020
- Établir des liens entre ces études récentes et les différentes modalités de mouvement, sportives et thérapeutiques
- Approfondir les 5 chapitres de la pyramide fascia\_by à travers des ateliers pratiques, des échanges interactifs et des explorations ciblées (fascia, système nerveux, biotenségrité, continuités fasciales, entraînement du fascia)
- Rester à la pointe des connaissances scientifiques et anatomiques pour accompagner vos clients et patients de manière holistique et durable
- Renforcer les échanges et créer davantage de synergies entre les différentes professions œuvrant dans les domaines de la santé et du bien-être.

### Déroulé

- Après une introduction générale, l'accent est mis sur la pratique et l'expérimentation : une série d'ateliers interactifs permet à chaque participant d'explorer ces découvertes dans le corps et de repartir avec des outils concrets immédiatement applicables dans son activité professionnelle.

### CERTIFICAT

- Attestation de fin de formation

### ENVIE DE POURSUIVRE ?

- + **Formation FASCIA & Pilates Matwork**
  - 3 JOURS - 21H
- + **Formation FASCIA & Pilates Reformer**
  - 4 JOURS - 28H
- + **Formation FASCIA Touch & Stretch**
  - 3 JOURS - 21H
- + **Webinaires en Replay**
  - 5 replay disponibles à partir de CHF 65.-

