



FORMATION
MÉTHODE
FRANKLIN®

LEVEL 1 - FRIBOURG



Gilles Cherix
MOVEO ERGO SUM

LA MÉTHODE

Alliant imagination, mouvement et prise de conscience du corps, elle 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 nous avons toujours avec nous. Les images mentales nous permettront de **reprogrammer les schémas** de posture et de mouvement défavorables pour les remplacer par de nouveaux. Les images rappellent au corps comment il devrait **fonctionner de manière optimale**.

La méthode est utilisée par les athlètes, les danseurs et les gens qui veulent **rester en forme** tout au long de leur vie. C'est un outil de base pour beaucoup de professeurs de gymnastique, de danse, ou d'éducation physique. Quel que soit votre âge, que vous soyez débutant ou avancé, tout le monde peut apprendre la **méthode Franklin®** et l'appliquer à tout moment, n'importe où.

BÉNÉFICES

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

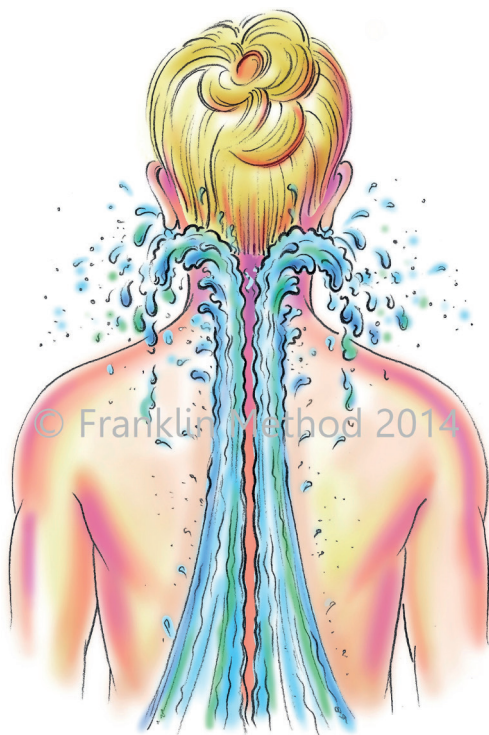
- une meilleure **posture** et un meilleur alignement
- plus **d'efficacité** dans vos mouvements
- une plus grande mobilité et plus de **souplesse**
- moins de fatigue et de courbatures
- **moins de douleurs** (dos, genoux, épaules, etc.)
- un moindre risque de blessure.

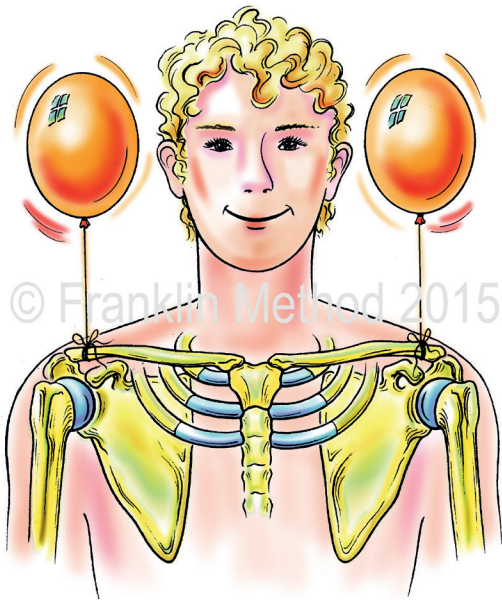
Vous vous surprendrez peut-être à constater une détente durable qui vient de l'intérieur ainsi qu'une respiration plus profonde.

POUR QUI ?

Que vous enseignez le **yoga**, la **danse**, le **sport** ou le **mouvement** sous toutes ses formes que vous soyez sportifs 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 non 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®**. Ce diplôme de LEVEL 1 vous permet d'enseigner la Méthode Franklin® **dans vos propres cours** et 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
- Relâcher 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 gymnastique diplômée du VDG. Six ans de formation en méthode Franklin®.



HELEN 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
de 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 août 2019

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

DATES

Module 1	du 24 au 26 octobre 2019
Module 2	du 27 février au 1er mars 2020
Module 3	du 16 au 19 avril 2020
Module 4	du 27 au 30 août 2020
Module 5	du 22 au 25 octobre 2020

LANGUES

Cette formation est bilingue, enseignée en Français et en Allemand.

INSCRIPTION

Par email à info@gillescherix.ch ou www.gillescherix.ch

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