

Formation de Professeur·e – Play Pilates

Reformer • Tower • Chair • Barrel

Un enseignement conçu avec **passion et rigueur**, fruit de plus de 20 années d'expérience sur le terrain.

Une formation complète et immersive

La formation de professeur·e Play Pilates est un **programme intensif sur 4 mois**, accessible à tous·tes, que tu sois en reconversion ou déjà dans le domaine du mouvement.

Tu y découvriras une étude approfondie de **l'ensemble du matériel classique développé par Joseph Pilates** : Reformer, Tower, Chair, Ladder Barrel et Spine Corrector.

Sur **6 week-ends immersifs**, tu apprendras l'exécution des exercices, leur logique, leur intégration dans le système global, et comment les adapter à différents publics.

À l'issue de la formation, tu seras capable de :

- Enseigner des **cours collectifs à tous les niveaux**
 - Adapter les exercices aux **blessures courantes** et aux **limitations physiques**
 - Comprendre les **fondamentaux de l'anatomie appliquée au mouvement**
 - Intégrer la **logique du système classique** dans ton enseignement
 - Créer des cours cohérents, progressifs et sûrs
-

Pourquoi choisir Play Pilates ?

Play Pilates est **le premier studio de Pilates** à avoir ouvert dans la région de Nyon, en 2008.

Précurseur en Suisse romande, notre studio continue de se développer avec constance depuis plus de **18 ans**.

Forts de cette expérience, nous avons conçu une formation qui repose sur **l'expérimentation, la pratique réelle, et un accompagnement humain**.

Au-delà des 4 mois de formation, tu bénéficieras d'un **programme de mentorat post-formation** riche, et tu rejoindras une **communauté de professeur·es bienveillante et engagée**.

À qui s'adresse cette formation ?

- À toute personne passionnée par le mouvement
- Aux professionnel·les de la santé ou du sport souhaitant intégrer le Pilates classique
- À toute personne souhaitant faire de l'enseignement du Pilates un métier structuré et durable

Conditions d'admission :

- Entretien individuel préalable
 - Lettre de motivation
 - Une pratique régulière de Pilates est un atout
-

Dates de la formation (2025–2026)

6 week-ends intensifs de 12h chacun (6h samedi / 6h dimanche) :

- 4 & 5 octobre 2025
 - 25 & 26 octobre 2025
 - 15 & 16 novembre 2025
 - 6 & 7 décembre 2025
 - 10 & 11 janvier 2026
 - 31 janvier & 1er février 2026
-

Volume horaire global :

- 72h de formation présentielle (6 week-ends x 12h)
 - 30h d'auto-apprentissage et de pratique personnelle
 - 20h d'observation de cours
 - 10h de séances privées avec un·e formateur·rice
 - 30h de participation à des cours collectifs
 - 40h de mentorat via des cours donnés à de vrais clients (*practice teaching*)
 - 1 examen final écrit + pratique
-

Ce qui nous distingue : le mentorat actif

Chez Play Pilates, on ne devient pas un·e bon·ne enseignant·e en restant assis à écouter. Dès le **deuxième week-end**, tu commenceras à enseigner sous supervision. Parce que c'est **dans la transmission** que se développe la compétence.

Tarif de la formation complète : CHF 3'800.–

- CHF 1'960.– pour les week-ends de formation
- CHF 840.– pour les 30 cours collectifs
- CHF 1'000.– pour les séances privées
Un acompte de 30% est demandé à l'inscription (non remboursable)



Pour plus d'informations ou pour t'inscrire :
info@playpilates.ch