



MoveLabs 2020

Genève/Versoix

#MOVEMENTISLIFE
28-29-30 Août 2020

MARKUS ROSSMANN
KARIN LOCHER
JOACHIM SCHULTZ

**FREE YOUR
MOVEMENT**

**AND BECOME
WHAT YOU ARE**

3 JOURS, 7 ATELIERS, 3 ARCHITECTES DU MOUVEMENT

Qui sauront surprendre et ravir tous les passionnés de mouvement désireux d'explorer et d'expérimenter de nouvelles thérapies considérant l'humain et le corps dans sa globalité.



BLACKROLL

EDUQUA





LES ATELIERS DE MARKUS ROSSMANN

MARKUS ROSSMANN

Professeur Dipl.-Sport Univ. München

Expert en santé

Certifié Rolfer™

Thérapeute de l'exercice, fondateur de la méthode « Fascia Concept Rossmann ».

Depuis 2010, Markus Rossmann enseigne plus de 40 ateliers par an sur le fascia, la formation fasciale et les problèmes de santé dans le monde entier.

Il est l'une des forces créatives qui ont mis en pratique les dernières découvertes scientifiques sur le fascia et les muscles. Son objectif principal est de créer des programmes de mouvements et d'entraînement simples et efficaces pour améliorer et stabiliser la santé!

► SA PHILOSOPHIE

« Sur la base de 25 années d'expérience et d'échanges avec nombre d'experts en fascia de renommée internationale, son concept de promotion de la santé se résume en 3 mots essentiels : **Connaissance - Toucher - Mouvement** »

► VENDREDI 9H - 17H30

FASCIAL TRAINING – BASIC

Selon de récentes études un système fascial sain et fort a un impact non seulement sur les guérisons physiques et la régénération, mais aussi sur les performances sportives. C'est pourquoi l'entraînement fascial est proposé avec succès et recommandé pour les sports de santé ou de haute performance.

► POURQUOI CHOISIR CE WORKSHOP ?

Si vous souhaitez améliorer votre entraînement, obtenir de meilleurs résultats, vous aurez besoin d'une compréhension du système fascial. Faire la différence entre un exercice dit musculaire et un exercice plus fascial pour créer la meilleure stimulation des deux structures en simultané. **Rejoignez cet atelier passionnant, très pratique, interactif et bénéficiez de l'enseignement d'un présentateur de renom international !**

► THÉORIE ET PRATIQUE COMBINÉES :

- Introduction aux 4 piliers de l'entraînement fascial: Rolling - Black Roll Training
- Étirement fascial
- Entraînement catapulte
- Perception corporelle
- L'importance du fascia pour un dos sain
- Exercices d'entraînement et de thérapie
- Crée une leçon de Fascial fitness



LES ATELIERS DE MARKUS ROSSMANN

► SAMEDI & DIMANCHE

FASCIA MEETS MUSCLE - SPINE & BACK PROBLEMS

Pour promouvoir la santé de la meilleure façon possible auprès de nos clients ou patients, nous avons besoin de leur garantir une colonne vertébrale en bon état de fonctionnement.

► POURQUOI CHOISIR CE WORKSHOP ?

Qui n'a jamais été confronté à des clients souffrant du dos ?

Cet atelier s'adresse aux Personal trainers et aux professionnels de santé curieux de se plonger dans une nouvelle approche de l'entraînement one 2 one pour aider ces personnes souffrant de problèmes de dos chroniques.

Garder une colonne vertébrale saine et stable passe par un juste équilibre entre flexibilité et stabilité.

3 structures responsables d'un parfait équilibre également à solliciter conjointement:

- Muscles
- Fascia (fascia doux)
- Ligaments / Tendons / Capsules articulaires (fascia dur)
- Toutes ces structures ont besoin d'une stimulation spécifique différenciée
- «All in one concept» Revue tout en un des exercices améliorant la mobilité, la stabilité et la posture

FASCIA MEETS MUSCLE - GROUP FITNESS

Pour qu'un niveau de performance physique et de promotion de la santé soit garanti auprès de nos pratiquants, ni les muscles ni les fascias ne peuvent être entraînés de manière isolée.

Le fascia devient une partie de plus en plus importante du sport, du fitness et de la rééducation. Alors que l'entraînement se concentrait autrefois uniquement sur les fibres musculaires rouges, on sait aujourd'hui que le fascia a également besoin d'un entraînement adéquat. C'est un fait que le fascia a besoin d'autres stimulations que les muscles. Cet atelier s'adresse aux instructeurs de fitness qui veulent intégrer des exercices fasciaux dans leurs programmes de cours. Il s'agit d'une nouvelle approche avec des effets très positifs sur le corps et l'esprit !

► POURQUOI CHOISIR CE WORKSHOP ?

- Vous apprendrez la différence entre exercices musculaires et exercices fasciaux
- Marcus vous expliquera comment combiner harmonieusement des exercices fasciaux et musculaires dans vos cours collectifs, afin d'obtenir un résultat optimal pour les deux structures



LES ATELIERS DE KARIN LOCHER

KARIN LOCHER

Karin Locher est une véritable visionnaire dans le domaine de la guérison du corps et de l'esprit. Sa perspicacité extraordinaire et très personnelle dans la relation esprit-corps-esprit inspire sa méthodologie unique pour la médecine spatiale; changer l'état d'esprit, la structure et le mouvement pour permettre au corps de retrouver son plein potentiel et de faire ce qu'il fait le mieux, nous maintenir en bonne santé. Praticienne de la libération myofasciale, de l'expérience somatique (guérison des traumatismes SE). Fondatrice du Center for Spatial Medicine dédié à l'enseignement et la formation Partenaire affiliée à Anatomy Trains de Thomas Myers, enseignante, thérapeute et conférencière depuis plus de 20 ans, Karin inspire et forme des professionnels à travers le monde entier.

► SA PHILOSOPHIE

«Il y a une conception humaine, un système connecté et des modèles universels affectés par de nombreux facteurs; le potentiel de guérison et d'évolution existe en chacun de nous».

► SAMEDI & DIMANCHE

CONNECTING TO FASCIA - FASCIAL CONNECTIONS FOR PELVIC AND LUMBAR STABILIZATION

Cet atelier examinera le rôle du fascia ainsi que la dynamique et la mécanique du corps en mouvement. Nous utiliserons le mouvement pour observer et sentir l'orchestration du fascia en action et pour sentir où le tissu est inhibé.

► POURQUOI CHOISIR CE WORKSHOP ?

Vous apprendrez à :

- Cibler des fascias spécifiques par le biais de mouvements afin de créer au mieux une biomécanique libre et efficace.
- Ressentir les continuums fasciaux qui stabilisent les lombaires et le bassin.
- Vous connecter au fascia qui régule le plancher pelvien et l'activation abdominale.

Cet atelier offre des informations de niveau supérieur sur les dernières recherches sur le fascia et sur la façon de les appliquer dans votre propre corps et dans vos enseignements, expérimentés par le mouvement.

MIND OVER FASCIA - «CHANGE YOUR THOUGHTS TO CHANGE THE FASCIAL RESPONSE »

Le fascia est le système le plus câblé du corps qui s'adapte à vos pensées et à vos émotions. Le système nerveux autonome est informé par le fascia.

► POURQUOI CHOISIR CE WORKSHOP ?

Vous apprendrez à :

- Reconnaître les messages sous-jacents de votre esprit qui interagissent et influencent votre Fascia.
- Affecter vos mouvements et votre fonction en changeant vos pensées.
- Comprendre comment la pensée peut ajuster les relations structurelles, libérer les schémas de tension et améliorer les performances.

Vous apprendrez Vous repartirez avec des outils puissants pour comprendre et résoudre les maladies chroniques et les restrictions de mouvements.



LES ATELIERS DE JOACHIM SCHULTZ

JOACHIM SCHULTZ

Apprendre, m'éduquer davantage, rechercher, est pour moi comme respirer. Ma plus importante progression dans l'apprentissage s'est faite dans la pratique. Je réalise chaque jour à quel point nous sommes tous semblables et différents, et comment notre corps évolue au fil du temps à travers notre vie, notre histoire, notre biochimie, notre routine quotidienne, nos pensées et nos émotions.

Nous avons tous la capacité d'influencer ces faits grâce au travail corporel. C'est la principale raison pour laquelle mon action se concentre sur le corps.

La vie est un long voyage, celle de Joachim l'a conduit jusqu'à présent à travers 4 villes allemandes différentes, Londres et finalement Zurich au sein de son centre d'entraînement Realease.

Personal Trainer et Formateur dans la méthode Pilates, Praticien ATSI (Anatomie Trains Structural Integration). Joachim est formateur avec 20 années d'expérience dans l'éducation au mouvement. Depuis 2012, il a travaillé avec Karin Locher et depuis 2015 il a coopéré en tant Faculty Teacher au Center for Spatial Medicine.

► SA PHILOSOPHIE

« Nos pensées, nos émotions sont en interaction constantes avec notre environnement intérieur et extérieur et s'expriment au travers de notre comportement. Tout comportement est mouvement et tout changement de mouvement influence nos réactions face aux événements de la vie ».

► SAMEDI & DIMANCHE

#HUMAN LOCOMOTION, WALKING IN ALIGNMENT

« GRAVITY ALWAYS WINS, LET'S LINE UP TO MAKE IT OUR FRIEND »

► POURQUOI CHOISIR CE WORKSHOP ?

Ce workshop a pour but de comprendre, expérimenter et ressentir :

- Cet atelier se penchera sur l'organisation des structures osseuses en gravité lors de la marche et son influence sur le tissu myofascial qui les supporte.
- Nous nous concentrerons principalement sur les membres inférieurs et le bassin, afin de permettre à notre colonne vertébrale de nous accompagner librement dans le mouvement
- Cet atelier se concentrera sur l'expérience pratique.
- Vous acquerrez des outils pratiques pour évaluer et changer dans l'ensemble les schémas d'habitudes qui se jouent dans la marche d'une personne
- Pour cela, nous verrons dans le détail les articulations et tissus connectés à celles-ci, en observant leur fonction séparément et par la suite les replacer dans le mouvement d'ensemble
- Enfin, comprendre pourquoi les raideurs et douleurs s'installent et comment y remédier, afin de retrouver le plaisir de marcher & courir, sans effort & sans douleur.



LES ATELIERS DE JOACHIM SCHULTZ

#PILATES IS FUNCTIONAL TRAINING AND ALL ABOUT WALKING

► POURQUOI CHOISIR CE WORKSHOP ?

- Comprendre comment avoir un impact positif sur la posture par le mouvement ludique qui stimule le système sensoriel, la proprioception et l'extéroception.

Durant cet atelier vous analyserez certaines parties du répertoire classique de Pilates Matwork afin de comprendre comment cette pratique peut contribuer à une meilleure appréhension du mécanisme de locomotion verticale et de la marche.

En analysant le répertoire Pilates dans le cadre de l'approche fasciale et du concept de biotenségrité, vous découvrirez :

► POURQUOI CHOISIR CE WORKSHOP ?

- Durant cet atelier se concentreras sur le répertoire classique de Pilates Matwork. Il vous permettra de voir comment ce répertoire peut contribuer à une compréhension approfondie du mécanisme de locomotion dans la marche.
- En analysant le répertoire Pilates d'un point de vue de la continuité faciale et du concept de Tenségrité dans le corps, vous découvrirez:
- Comment la méthode Pilates libère et clarifie les actions articulaires des membres inférieurs (cuisse et jambe) et de la hanche
- Comment les exigences multi directionnelles du bassin et du sacrum sont approchées
- Comment la colonne vertébrale est libérée pour permettre à la gravité et aux forces de rotation de la mouvoir
- Comment les jambes oscillent à partir de la colonne vertébrale
- Et enfin comment notre respiration initie le mouvement
- Une bonne connaissance du répertoire classique Pilates est conseillée pour ce workshop, mais il n'est pas nécessaire d'être un professeur de Pilates

PROGRAMME DES 3 JOURS

► VENDREDI 28 Août 9H - 17H30

SALLE 1

#FASCIAL TRAINING BASIC

Par Markus Rossmann

► SAMEDI 29 Août MATIN- 8H30 - 12H30

SALLE 1

#CONNECTING TO FASCIA

Par Karin Locher

SALLE 2

#FASCIA MEETS MUSCLE- SPINE & BACK PROBLEMS

Par Markus Rossmann

SALLE 3

#HUMAN LOCOMOTION, WALKING IN ALIGNMENT

Par Joachim Schultz

► DIMANCHE 30 Août MATIN- 8H30 - 12H30

SALLE 1

#MIND OVER FASCIA

Par Karin Locher

SALLE 2

#FASCIA MEETS MUSCLE GROUP FITNESS

Par Markus Rossmann

SALLE 3

#PILATES IS FUNCTIONAL TRAINING

Par Joachim Schultz

► APRÈS-MIDI 13H30 - 17H30

SALLE 1

#MIND OVER FASCIA

Par Karin Locher

SALLE 2

#FASCIA MEETS MUSCLE GROUP FITNESS

Par Markus Rossmann

SALLE 3

#PILATES IS FUNCTIONAL TRAINING

Par Joachim Schultz

► APRÈS-MIDI 13H30 - 17H30

SALLE 1

#CONNECTING TO FASCIA

Par Karin Locher

SALLE 2

#FASCIA MEETS MUSCLE SPINE & BACK PROBLEMS

Par Markus Rossmann

SALLE 3

#HUMAN LOCOMOTION, WALKING IN ALIGNMENT

Par Joachim Schultz

Chaque atelier est proposé **2 fois durant le WE** pour plus de modularité:

- Les ateliers sont en anglais et seront interprétés en français en simultané

PRIX – CHF // Euros (taux du jour appliqué)

	NON MEMBRE	MEMBRE PASS'SPORT
1 jour	250	125
2 jours	400	200
3 jours	550	225