

# FASCIA

by

## Regula Calloni & Nicole Pfister



Présentation - Mission – Prestations

# FASCIA by Regula Calloni & Nicole Pfister

## Présentation

Le programme de formation « FASCIA by Regula Calloni & Nicole Pfister » est né en 2020 de notre engagement commun pour **une formation professionnelle actualisée**, ancrée dans la pratique et nourrie par une vision contemporaine du corps.

Depuis 2013, nous explorons **le rôle du fascia** à travers le mouvement, en nous appuyant sur nos expériences personnelles et de notre travail d'accompagnement. **Le fascia est le chaînon essentiel** dans la compréhension des humains en tant qu'êtres holistiques, fonctionnellement unifiés par ce tissu qui entoure et interpénètre l'ensemble des structures corporelles et crée un véritable réseau sensoriel à l'échelle du corps.

Notre transmission s'inscrit dans **un nouveau paradigme**, éclairé par les découvertes scientifiques, anatomiques et somatiques récentes sur le neuro-fascia et la biotenségrité. Nous proposons une vision innovante de l'accompagnement et un équilibre entre compréhension intellectuelle et expérience corporelle directe. Comprendre le fascia comme **le système des systèmes** transforme notre regard sur le corps, le mouvement, l'entraînement et les pratiques thérapeutiques.

Notre objectif: 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*

[www.fascia-by.ch](http://www.fascia-by.ch)

[www.fascia-pilates.ch](http://www.fascia-pilates.ch) – Regula Calloni

[www.nmove.ch](http://www.nmove.ch) – Nicole Pfister



## Mission

- **Former** les professionnel·les du mouvement, de l'activité physique et de la santé à un nouveau paradigme éclairé par le neuro-fascia et la biotenségrité
- **Clarifier** et structurer les connaissances issues de la recherche scientifique internationale sur le fascia
- **Concevoir** des formations qui allient compréhension intellectuelle de la science actuelle et l'expérience directe dans le corps
- **Transmettre** des outils et des ressources claires, transférables à toutes les modalités de mouvement, d'entraînement et de thérapie
- **Promouvoir** une vision innovante de l'accompagnement, fondée sur la co-régulation et une compréhension holistique de l'être humain
- **Encourager** une vision commune et actualisée pour favoriser des accompagnements holistiques, interdisciplinaires et durables
- **Soutenir** les professionnel·les du mouvement, de l'activité physique et de la santé dans l'enrichissement de leur pratique et de leur rôle en tant que coach, enseignant ou thérapeute

« Ignorez le fascia à vos risques et périls »

B. Parisi, auteur du livre « *Fascia Training – a whole-system approach* », 2019

## Prestations

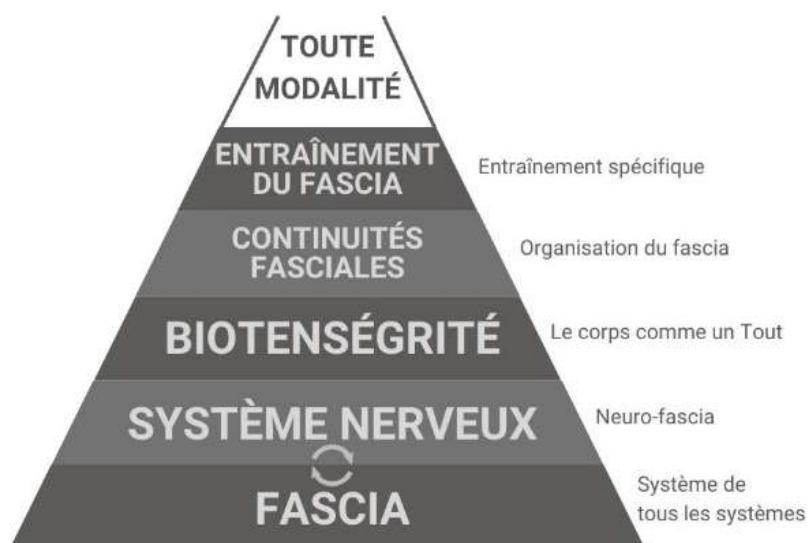
Le programme « **FASCIA by Regula Calloni & Nicole Pfister** » propose des formations conçues pour enrichir la pratique des professionnel·les du mouvement, de l'activité physique et de la santé à partir d'une **compréhension actualisée du système fascial**.

### STRUCTURE DE FORMATION



### STRUCTURE DE CONTENU

Par le biais des 5 chapitres de la **pyramide fascia\_by**, nous construisons les fondements d'une compréhension globale et holistique du fonctionnement du corps.



## **FASCIA & Training**

- ✓ FASCIA & Training, avec certificat FASCIA Trainer
- ✓ FASCIA & Science appliquée
- ✓ FASCIA & Training – L'art du toucher en coaching (infos supplémentaires sur demande)
- ✓ FASCIA & Training – Webinaires (infos supplémentaires sur demande)

## **FASCIA & Mouvement**

- ✓ FASCIA & Mouvement
- ✓ FASCIA & Science appliquée

## **FASCIA & Pilates**

- ✓ FASCIA & Pilates Matwork & Reformer (infos supplémentaires sur demande)

**Notre programme de formation s'adresse aux professionnel.les :**

- 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 passionné.es par le corps et le mouvement

## **FASCIA & Training**

*Avec certificat FASCIA Trainer*

*Une vision moderne et des principes applicables à toute modalité d'entraînement*

Formation de deux jours pour les professionnel.les du mouvement, de l'activité physique, de la préparation physique, de la promotion de la santé, de la thérapie manuelle ainsi que pour les passionné-es par le corps et le mouvement (sans certificat)

### **OBJECTIFS**

- Comprendre pourquoi il est important de considérer le fascia dans l'entraînement et la thérapie
- Expérimenter l'interaction entre le fascia et le système nerveux
- Comprendre comment le paradigme de la biotenségrité ouvre de nouvelles perspectives dans l'entraînement et la thérapie
- Connaître les continuités fasciales pertinentes dans le mouvement
- Savoir appliquer les 5 piliers **FASCIA\_by** de l'entraînement du fascia

### **CONTENU THEORIQUE & PRATIQUE**

Le fascia

- Définition du fascia, histologie, composition et cartographie
- Les fonctions principales et les propriétés du fascia

Le système nerveux

- Les récepteurs sensoriels dans le fascia
- Communiquer avec le fascia – le rôle du coach / thérapeute

La biotenségrité

- Tenségrité et biotenségrité, définition et historique
- Changement de paradigme, évolution de la biomécanique à la biotenségrité
- Mise en pratique des 4 principes **FASCIA\_by** d'entraînement informé par la biotenségrité

Les continuités fasciales

- Les continuités fasciales pertinentes dans le mouvement (Anatomy Trains®, couches du bassin de Stecco, continuités brachiales de Stecco, Wilke)
- Mise en pratique des 3 principes **FASCIA\_by** des continuités fasciales

L'entraînement du fascia

- Pourquoi entraîner le fascia spécifiquement
- Les 5 piliers **FASCIA\_by** de l'entraînement du fascia
- Utilisation des piliers de l'entraînement du fascia dans votre modalité sportive / thérapeutique
- Utilisation des outils d'auto-relâchement/massage (BLACKROLL®, TMX etc.)

### **PRE-REQUIS**

- Formation préalable et expérience dans le coaching sportif ou l'enseignement du mouvement
- 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

### **DUREE**

2 jours (14 heures)

# FASCIA & Mouvement

*Une vision moderne et des principes applicables à toute modalité d'entraînement*

Formation d'un jour pour les thérapeutes manuels, physiothérapeutes, professionnel.les de la santé, de la prévention et des soins

## OBJECTIFS

- Comprendre pourquoi il est important de considérer le fascia dans l'entraînement et la thérapie
- Expérimenter l'interaction entre le fascia et le système nerveux
- Comprendre comment le paradigme de la biotenségrité ouvre de nouvelles perspectives dans l'entraînement et la thérapie
- Connaître les continuités fasciales pertinentes dans le mouvement
- Savoir appliquer les 5 piliers **FASCIA\_by** de l'entraînement du fascia

## CONTENU THEORIQUE & PRATIQUE

Le fascia

- Définition du fascia, histologie, composition et cartographie
- Les fonctions principales et les propriétés du fascia

Le système nerveux

- Les récepteurs sensoriels dans le fascia
- Communiquer avec le fascia – le rôle du coach / thérapeute

La biotenségrité

- Tenségrité et biotenségrité, définition et historique
- Changement de paradigme, évolution de la biomécanique à la biotenségrité
- Mise en pratique des 4 principes **FASCIA\_by** d'entraînement informé par la biotenségrité

Les continuités fasciales

- Les continuités fasciales pertinentes dans le mouvement (Anatomy Trains®, couches du bassin de Stecco, continuités brachiales de Stecco, Wilke)
- Mise en pratique des 3 principes **FASCIA\_by** des continuités fasciales

L'entraînement du fascia

- Pourquoi entraîner le fascia spécifiquement
- Les 5 piliers **FASCIA\_by** de l'entraînement du fascia
- Utilisation des piliers de l'entraînement du fascia dans votre modalité sportive / thérapeutique
- Utilisation des outils d'auto-relâchement/massage (BLACKROLL®, TMX etc.)

## PRE-REQUIS

Avoir un corps et de l'intérêt pour le fonctionnement du corps. Nous recommandons aux participants de visionner le reportage de Arte sur le fascia et de remplir le questionnaire en ligne sur le fascia (disponible sur [www.fascia-by.ch](http://www.fascia-by.ch)) en amont de la formation.

## DOCUMENTS

Workbook (50 pages)

Présentation Powerpoint

Liste de références

## DUREE

1 jour (7 heures)

# FASCIA & Science Appliquée

*Suit le module FASCIA & Training/Mouvement*

Suite à la formation FASCIA & Training/Mouvement, poursuivez votre apprentissage avec la formation continue FASCIA & Science Appliquée! Cette formation continue établit des ponts entre la science et la pratique afin qu'ils deviennent un espace relié.

Depuis 2020, de nombreuses études sur le neurofascia ont été publiées, marquant une accélération significative des avancées scientifiques et anatomiques. Ces découvertes transforment profondément notre compréhension de l'être humain. Il est passionnant de constater combien ces études appuient notre travail et mettent en avant l'importance pour les professionnels du mouvement, les coachs sportifs et les thérapeutes d'évoluer ensemble vers le nouveau paradigme de l'anatomie connectée et vers une vision holistique de la santé et du bien-être.

## 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

## CONTENU THEORIQUE & PRATIQUE

Dans cette nouvelle étape, nous nous appuyons sur des articles scientifiques récents, publiés depuis 2020, afin de rester à la pointe des avancées dans le domaine de la **nouvelle science**. Chaque article sera référencé, analysé en théorie, puis nous explorerons concrètement comment appliquer ces découvertes dans la pratique du mouvement, du sport et de la thérapie manuelle.

Après une introduction théorique, la formation sera principalement axée sur la pratique. Une série d'ateliers interactifs permettra à chaque participant.e de repartir avec des outils concrets à sa disposition.

## PRE-REQUIS

Cette formation continue est destinée à celles et ceux qui ont complété la formation FASCIA & Training/Mouvement et qui désirent approfondir leurs connaissances et compétences en restant à la pointe des avancées sur la science et l'anatomie appliquée au mouvement, au sport et à la thérapie.

- Avoir complété la formation FASCIA & Training
- Lire le workbook FASCIA & Training

## DOCUMENTS

Présentation Powerpoint

Workbook FASCIA & Training (50 pages)

## DUREE

1 jour (7heures)

## Références

Nous proposons des formations, workshops et webinaires depuis 2020 dans le cadre du programme FASCIA by Regula Calloni & Nicole Pfister.

Nous intervenons régulièrement auprès des structures suivantes :

- FITSPRO
- GHOL – hôpital de Nyon, Sébastien Kuntz
- LabO RNP
- Physio Valais
- Physio Neuchâtel
- Ligue Suisse contre le rhumatisme