

BRUSSELS
PILATES

Marina Buntovskikh



FORMATIONS STOTT PILATES®, LE CHOIX DES PROFESSIONNELS

BRUSSELS PILATES - 33 PLACE BRUGMANN - 1050 BRUXELLES - T +32499737831 - INFO@BRUSSELSPILATES.BE - WWW.BRUSSELSPILATES.BE

BRUSSELS PILATES EST UN LICENSED TRAINING CENTER (LTC) QUI PROPOSE DES FORMATIONS EN STOTT PILATES®, LA MARQUE RÉPUTÉE DE MERRITHEW™

BRUSSELS PILATES - LTC

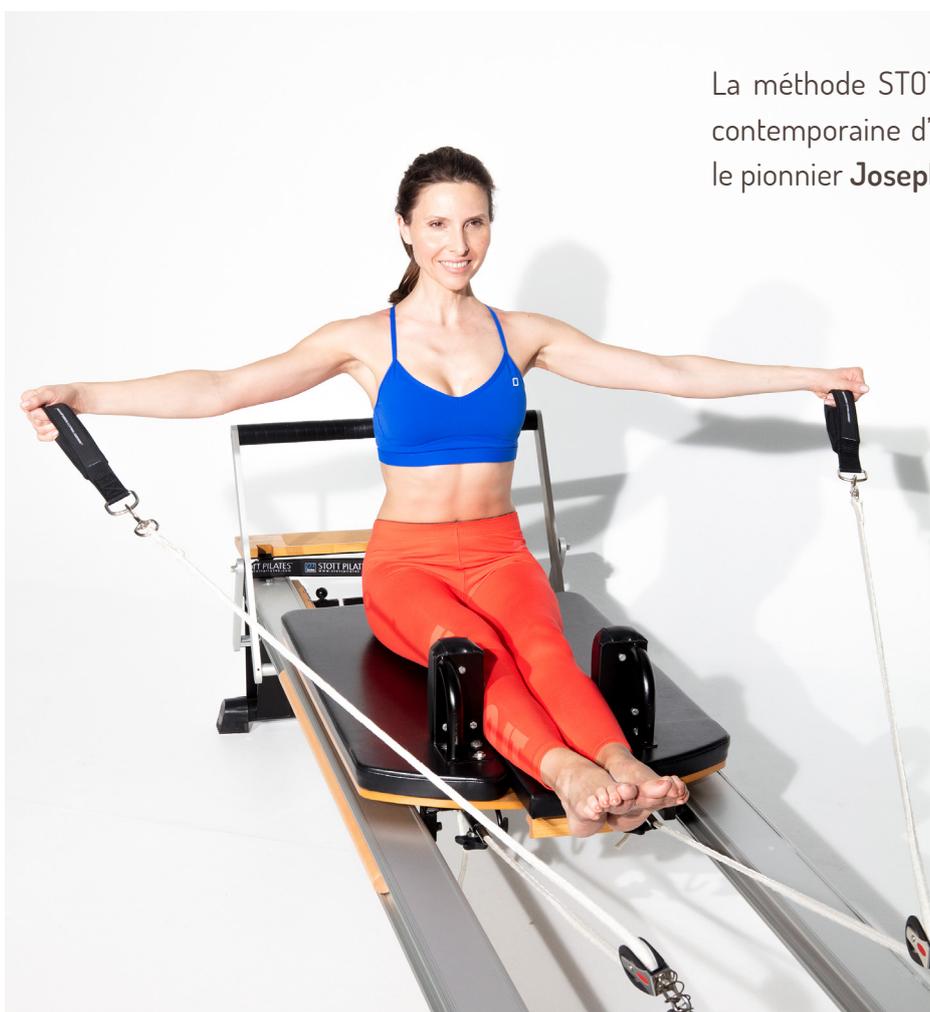
Marina Buntovskikh - formatrice certifiée depuis 2009 - organise des formations STOTT PILATES® en Belgique pour les professionnels du Fitness, de la danse et de la santé.

pénurie d'instructeurs, ils s'encadrent d'une équipe de thérapeutes/physiothérapeutes, médecins du sport, professionnels de la santé et passent plus de deux décennies à affiner la méthode d'exercices et d'équipement STOTT PILATES®.

L'ORIGINE...

En 1988, Lindsay et Moira Merrithew ouvrent leur premier studio à Toronto au Canada. Partis du constat qu'il y avait une demande croissante dans le domaine du Pilates et par ailleurs une

Leur but est d'inclure à la méthode originale les principes et les recherches modernes d'entraînement et de rééducation.



La méthode STOTT PILATES® est une approche contemporaine d'exercices conçus au départ par le pionnier Joseph Pilates.

MERRITHEW™ A POUR MISSION D'ENCOURAGER LES PERSONNES DE TOUS ÂGES AFIN DE LES EMMENER VERS UNE VIE PLUS SEINE GRÂCE À UNE APPROCHE D'ENTRAÎNEMENT DE HAUTE QUALITÉ

MISSION D'ENTREPRISE

S'appuyant sur un programme spécifique et varié ainsi que sur une gamme d'équipement de haute qualité, Merrithew™ soutient et inspire les adhérents dans le monde entier afin qu'ils puissent **atteindre une condition physique et un bien-être optimal.**

La vision et la mission de l'entreprise s'appuient sur des valeurs telles que :

- la qualité de formation*
- la conscience corporelle*
- le lien entre le corps et l'esprit*
- les recherches permanentes dans le développement et l'évolution personnelle.*

L'objectif de Merrithew™ consiste à promouvoir mondialement le Pilates, développer l'intégrité et la crédibilité de la marque sportive et maintenir la position de leader dans le domaine de la santé et du sport.



DES CENTRES DE FORMATIONS À TRAVERS LE MONDE ENTIER...

Les programmes de formations et de certification Merrithew™ sont accessibles dans plus de 100 centres autour du globe.

Peu importe l'option que vous choisissez, **vous aurez toujours la garantie d'obtenir une qualité d'enseignement de haut niveau.**

L'ENSEIGNEMENT STOTT PILATES®

Merrithew™ fournit un catalogue complet de manuels de formations et des supports visuels tels que DVDs qui constituent la base de travail principale utilisée durant les formations et les cours de certification.

Pour devenir instructeur STOTT PILATES® certifié, les étudiants doivent accomplir de nombreuses heures d'entraînement supervisés et avoir réussi leurs examens théoriques et pratiques.

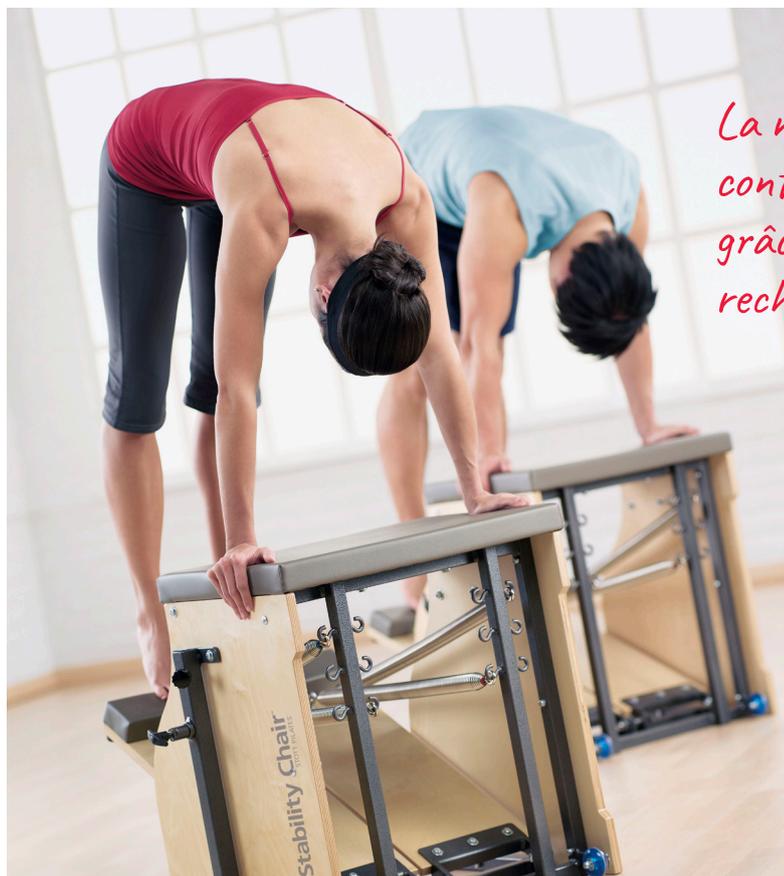
En fonction de leur besoin, les étudiants peuvent :

- Soit s'inscrire aux cours «intensifs», et travailler par module afin d'obtenir leurs certificats.
- Soit choisir un programme de plus longue durée disponible uniquement dans certains centres.

LE MATÉRIEL DE MERRITHEW™

Merrithew™ a réussi à se forger une réputation en développant des appareils et matériaux de très grande qualité et en constante évolution. Aujourd'hui, la ligne d'équipement compte près de **150 pièces de catégorie professionnelle** ainsi que d'innombrables petits accessoires.

Sous la direction de Lindsay et Moira Merrithew, l'entreprise reste à l'avant-garde du développement des appareils. Leur ligne de produits est utilisée par des coachs de bien être et des professionnels en rééducation. Une partie de cette ligne est également adaptée pour ceux qui s'entraînent à la maison.



La méthode Stott Pilates® continue à évoluer et à s'enrichir grâce aux connaissances et aux recherches de ses intervenants.

LES FORMATRICES

MARINA BUNTOVSKIKH

Créatrice et propriétaire du studio BRUSSELS PILATES, Marina s'est qualifiée en obtenant **tous les diplômes de STOTT PILATES® en Europe et au Canada**. Après ses études à l'Université des langues étrangères d'Almaty, Marina parle couramment le russe, le français, l'anglais et l'allemand. Elle rejoint l'Europe et se passionne pour le sport du bien être. **Instructrice d'aérobic diplômée de BSA Académie en Allemagne et FISAF en France, elle enseigne le pilates depuis 2001.**

Après deux années de formations de pilates en Europe, elle découvre le STOTT PILATES® au Canada. Enthousiasmée par ce concept très pointu, elle poursuit toutes les formations de cette méthode. En 2009, elle devient formatrice STOTT PILATES®.

Depuis 2008 Marina organise des formations Merrithew™ en Belgique pour les professionnels du Fitness, de la danse et de la santé.

«Je suis convaincue que la méthode de Stott Pilates® est l'approche la plus complète et la mieux adaptée à la morphologie humaine car elle permet une infinité d'exercices variés.»



«C'est un entraînement qui modifie efficacement votre attitude et votre maintien en agissant en profondeur sur les muscles posturaux qui soutiennent la colonne vertébrale et les articulations.

Ce sport est adapté tant aux sportifs de haut niveau qu'aux amateurs. **Il participe au développement de la conscience biomécanique et améliore considérablement la technique sportive.**

C'est également une activité sportive qui peut être appliquée dès le plus jeune âge».

QUALIFICATIONS

IT/FORMATRICE MATWORK & REFORMER, CADILLAC, CHAIR, BARRELS.

LES FORMATRICES

CLAUDIA FINK

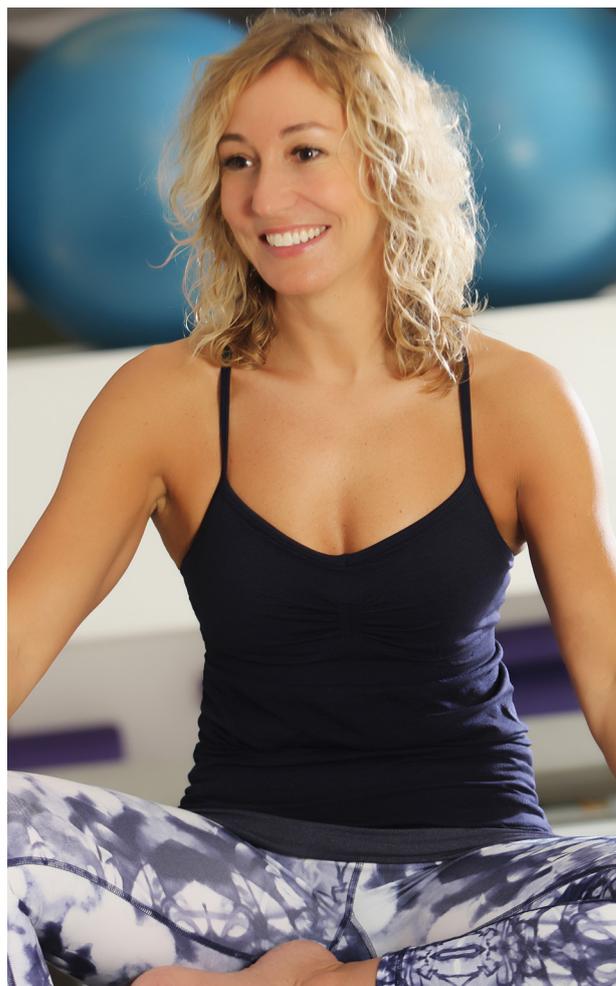
Claudia Fink, créatrice et propriétaire de Pilates Italia depuis 2007. Pilates Italia est un centre de Formation Licencié de Merrithew™ reconnu dans le monde entier, qui forme des étudiants Italiens et internationaux.

Claudia fait ses premiers pas dans le monde du fitness à Paris, où elle étudie pour obtenir sa Licence dans les affaires et le tourisme. Attirée par le Pilates pour des raisons de rééducation après plusieurs blessures sportives, elle découvre rapidement la méthode STOTT PILATES®, la marque de Merrithew™ reconnue mondialement.

Persuadée par la qualité d'enseignement que propose Merrithew™, Claudia devient formatrice et travaille dans le bureau principal à Toronto. Claudia enseigne non seulement dans quatre langues, mais elle est également une des rares formatrices ayant travaillé à Toronto.

Présentatrice Internationale, Claudia est fière d'avoir obtenu la désignation «Lead Instructor Trainer».

Elle donne des formations en STOTT PILATES® (IMP, IR, ICCB) ; ISP ; cours de rééducations pour des physiothérapeutes ; ainsi que les nouveautés CORE™ Athletic Conditioning & Performance Training™ , ZEN•GA® et Total Barre™.



Ses connaissances et ses compétences d'enseignante sont non seulement le résultat de son engagement à Merrithew™, mais aussi le résultat de recherches au niveau du développement personnel et d'une constante mise à jour de ses acquis.

QUALIFICATIONS

IT/FORMATRICE MATWORK & REFORMER, CADILLAC, CHAIR, BARRELS, ISP, SPX, TOTAL BARRE™, CORE™ ATHLETIC CONDITIONING & PERFORMANCE TRAINING™, ZEN•GA®, HALO®, RÉHABILITATION.

LES FORMATIONS

IMP & AM - FORMATIONS TAPIS IMP INTENSIVE NIVEAU 1

[AU TOTAL 8 JOURS DE FORMATION]

Vous apprendrez notamment les **exercices de niveau débutant et intermédiaire** avec leurs déclinaisons et leurs variantes. **L'usage de petits accessoires** comme le Fitness Circle®, Arc Barrel, Flex-band®. Ainsi que **l'analyse posturale et la programmation**.

- **Formation donnée par : Marina Buntovskikh**
(Formatrice STOTT PILATES® Matwork & Reformer, Cadillac, Chair, Barrels)
- **Pré-requis :**
 - > Avoir suivi des cours de Pilates
 - > Avoir une expérience effective dans l'enseignement du Fitness ou équivalent
 - > Des connaissances d'anatomie (!)

IMP & AM - FORMATIONS TAPIS AM AVANCE NIVEAU 2

[6 HEURES DE COURS ET 12 EXERCICES]

Cette formation comprend **6 heures de cours et 12 exercices de niveau avancé** avec leurs options. Ces exercices exigent un **niveau relativement élevé de force, d'équilibre et de coordination des mouvements**.

- **Formation donnée par : Marina Buntovskikh**
(Formatrice STOTT PILATES® Matwork & Reformer, Cadillac, Chair, Barrels)
- **Pré-requis :**
 - > Avoir suivi la formation «Intensive Mat Plus» (IMP) de niveau 1.

IR & AR- FORMATIONS REFORMER IR INTENSIVE NIVEAU 1

[AU TOTAL 10 JOURS DE FORMATION]

Vous apprendrez, notamment **122 exercices de niveau débutant et intermédiaire** avec leurs options, **l'usage effectif du Reformer** pour améliorer la stabilité du tronc, renforcer les extrémités, améliorer la mobilité des articulations, la souplesse, l'équilibre et la coordination. Ainsi que **l'analyse posturale et la programmation**.

- **Formation donnée par : Marina Buntovskikh**
(Formatrice STOTT PILATES® Matwork & Reformer, Cadillac, Chair, Barrels)
- **Pré-requis :**
 - > Avoir suivi des cours de Pilates
 - > Avoir une expérience effective dans l'enseignement du Fitness ou équivalent.
 - > Des connaissances d'anatomie.



LES FORMATIONS

IR & AR- FORMATIONS REFORMER AR AVANCE NIVEAU 2

[18H DE COURS ET 70 EXERCICES]

Cette formation comprend 18 heures de cours et 70 exercices avancés avec leurs options.

- Formation donnée par : **Marina Buntovskikh**
(Formatrice STOTT PILATES® Matwork & Reformer, Cadillac, Chair, Barrels)
- Pré-requis :
> IR Intensive Reformer - niveau 1



ISP - FORMATION INJURIES & SPECIAL POPULATIONS : ISP

Cette formation vous permettra d'aborder les problèmes posturaux, les situations post traumatique et de personnaliser vos séances d'entraînement. Néanmoins elle ne comprend pas le diagnostic médical.

Attention! La formation peut être donnée en anglais et/ou français, mais le matériel du cours (2 manuels/2 DVD) est uniquement disponible en anglais.

- Formation donnée par : **Claudia Fink**
(Lead STOTT PILATES® INSTRUCTOR Trainer)
- Pré-requis :
> IMP Intensive Mat Plus
> et/ou IR Intensive Reformer
> et/ou Comprehensive Matwork & Reformer

FORMATION ICCB & ACCB ICAD CADILLAC INTENSIVE NIVEAU 1

[125 EXERCICES]

S'appuyant sur la connaissance acquise lors des formations IMP ou IR, vous apprendrez le répertoire de 125 exercices débutants et intermédiaires, et concevrez les programmes pour les cours individuels et en groupe.

- Formation donnée par : **Marina Buntovskikh**
(Formatrice STOTT PILATES® Matwork & Reformer, Cadillac, Chair, Barrels)
- Pré-requis :
> IMP Intensive Mat Plus
> et/ou IR Intensive Reformer

LES FORMATIONS

FORMATION ICCB & ACCB ICHR CHAISE INTENSIVE NIVEAU 1

S'appuyant sur la connaissance acquise lors des formations IMP ou IR, vous apprendrez le répertoire des **exercices débutants et intermédiaires**, et concevrez les programmes pour les cours individuels et en groupe.

- Formation donnée par : **Marina Buntovskikh** (Formatrice STOTT PILATES® Matwork & Reformer, Cadillac, Chair, Barrels)
- Pré-requis :
 - > IMP Intensive Mat Plus
 - > et/ou IR Intensive Reformer

FORMATION ICCB & ACCB IBRL BARILS INTENSIFS NIVEAU 1

S'appuyant sur les connaissances acquises lors des formations IMP ou IR, vous apprendrez le répertoire des **exercices débutants et intermédiaires sur Ladder Barrel, Spine Corrector et Arc Barrel**, et concevrez les programmes pour les cours individuels et en groupe.

- Formation donnée par : **Claudia Fink** (Lead STOTT PILATES® INSTRUCTOR Trainer) et **Marina Buntovskikh** (Formatrice STOTT PILATES® Matwork & Reformer, Cadillac, Chair, Barrels)
- Pré-requis :
 - > IMP Intensive Mat Plus
 - > et/ou IR Intensive Reformer

FORMATION ICCB & ACCB ACCB CADILLAC CHAISE ET BARILS AVANCE NIVEAU 2

[FORMATION COMPLÈTE DE 12 HEURES]

- Reprend les trois modules suivants :
 - > ACAD CADILLAC AVANCÉE NIVEAU 2
 - > ACHR CHAISE AVANCÉE NIVEAU 2
 - > ABRL BARILS AVANCES NIVEAU 2
- Formation donnée par : **Claudia Fink** (Lead STOTT PILATES® INSTRUCTOR Trainer) et **Marina Buntovskikh** (Formatrice STOTT PILATES® Matwork & Reformer, Cadillac, Chair, Barrels)
- Pré-requis :
 - > Formation ICCB (Intensive Cadillac, Chair & Barrels/Cadillac, Chaise et Barils Intensive niveau 1)



Vous avez une question ? Vous voulez un supplément d'information ou de documentation ? N'hésitez pas, contactez-nous.