



Formation Professionnelle

D.N.I.[®] - MÉTHODE FRANKLIN[®]

Imagerie . Dynamique . Neuro - cognitive

ÉPAULES DÉTENDUES - NUQUE RELÂCHÉE

Animé par l'équipe de l'institut Franklin
au studio CanalCentral



www.canalcentral.fr
CanalCentral



DNI[™]
DYNAMIC
NEURO-COGNITIVE
IMAGERY
www.franklinmethod.com



**FRANKLIN
METHOD[®]**

SOMMAIRE

03

LA MÉTHODE FRANKLIN®

04

LES FORMATEURS

05

LIEU DE LA FORMATION

07

**MODULE - ÉPAULES DÉTENDUES
NUQUE RELÂCHÉE**

10

OBJECTIFS DE LA FORMATION

11

LES TARIFS

12

ÉVALUATION DE LA FORMATION

13

CONTACTS ET INSCRIPTION

LA MÉTHODE FRANKLIN®

Créée par Éric Franklin

À PROPOS

La Méthode Franklin® s'appuie sur les **concepts de mouvements dynamiques** pour améliorer le fonctionnement de notre corps. **Une synthèse originale entre image mentale, mouvement et anatomie vécue**. C'est la seule méthode d'entraînement physique qui se focalise sur la visualisation du geste. Son but est, à travers **l'imagerie neuro-cognitive dynamique (INC)™**, d'améliorer la **santé** et le **bien-être physique et mental** de chacun.

Elle s'applique à **tous les types de mouvement** afin d'améliorer leur fonctionnement.

La Méthode Franklin® travaille à l'aide d'**images intérieures et d'un entraînement mental créatif**, couplés à des séquences de mouvements simples qui permettent d'obtenir

des **résultats immédiats et durables**. A travers ce travail, vous éprouverez des **améliorations exceptionnelles dans votre bien-être physique**.



LES FORMATEURS

Éric Franklin et son équipe de formateurs de l'institut Franklin

À PROPOS

Depuis plus de 20 ans, Eric Franklin travaille comme danseur et chorégraphe. Fondateur de l'Institut de la méthode Franklin®, il forme des professionnels à une pédagogie du mouvement basée sur l'imagerie mentale. Eric Franklin a un diplôme de sciences du mouvement et sport de l'École polytechnique fédérale de Zurich et de Beaux-Art à l'université de New York à la Tisch School of the Arts de l'université de New York.



Éric Franklin



Isabella Buggelsheim



Michaela Schausberger

LIEU DE LA FORMATION

CaⁿalCentral

La formation est accueillie au sein de notre studio **CanalCentral**, situé au **12 rue Lucien Sampaix 75010 Paris**.

Ce centre de formation certifié propose **différentes formations professionnelles de qualité**, animés par **des professeurs de renom**, ou directement par les **créateurs des méthodes ou ambassadeurs de celles-ci**.

Le studio offre des **conditions optimales** aux formations pour permettre aux stagiaires un **meilleur apprentissage** et ainsi **favoriser l'obtention de leur certificat**.

Totalement équipé, il dispose de **tous les outils anatomiques et pratiques** (squelettes, planches anatomiques, balles et ballons de toute forme...) pour **intégrer au mieux les contenus de formations et réussir son parcours**.



LIEU DE LA FORMATION

ACCESSIBILITÉ



Studio CanalCentral

12 rue Lucien Sampaix - 75010 PARIS

À proximité de Gare de l'Est et Gare du Nord

MÉTRO :

Jaques Bonsergeant **5**

République **3 5 8 9**

BUS :

Jaques Bonsergeant **56 91**

RER : **B A D**



MODULE : ÉPAULES DÉTENDUES NUQUE RELÂCHÉE

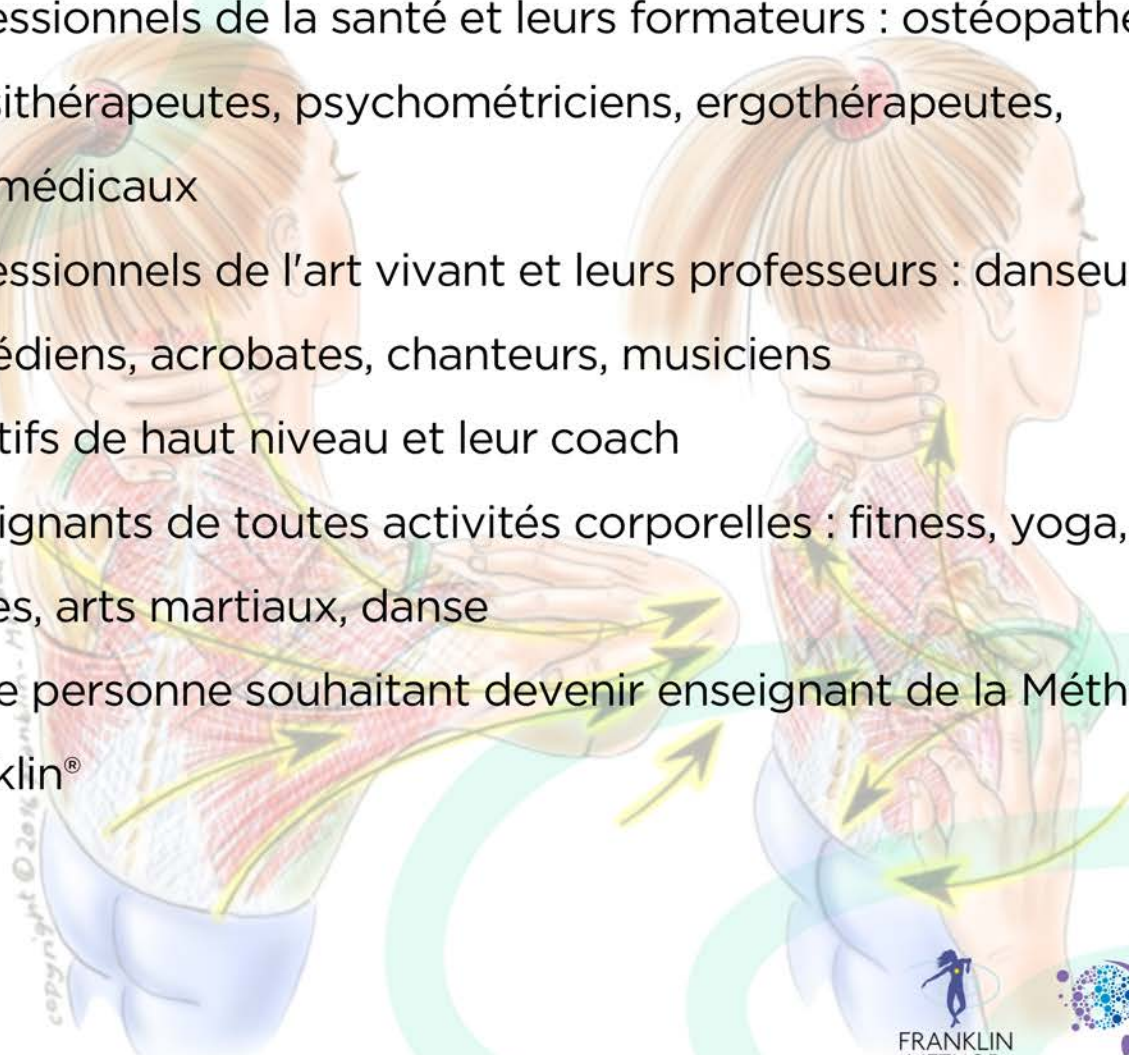
Durée de la formation : 10 jours - 80 heures

DATES ET HORAIRES

- Dates et horaires arrivent prochainement

PUBLIC VISÉ

- Professionnels de la santé et leurs formateurs : ostéopathes, kinésithérapeutes, psychométriciens, ergothérapeutes, paramédicaux
- Professionnels de l'art vivant et leurs professeurs : danseurs, comédiens, acrobates, chanteurs, musiciens
- Sportifs de haut niveau et leur coach
- Enseignants de toutes activités corporelles : fitness, yoga, Pilates, arts martiaux, danse
- Toute personne souhaitant devenir enseignant de la Méthode Franklin®



MODULE : ÉPAULES DÉTENDUES NUQUE RELÂCHÉE

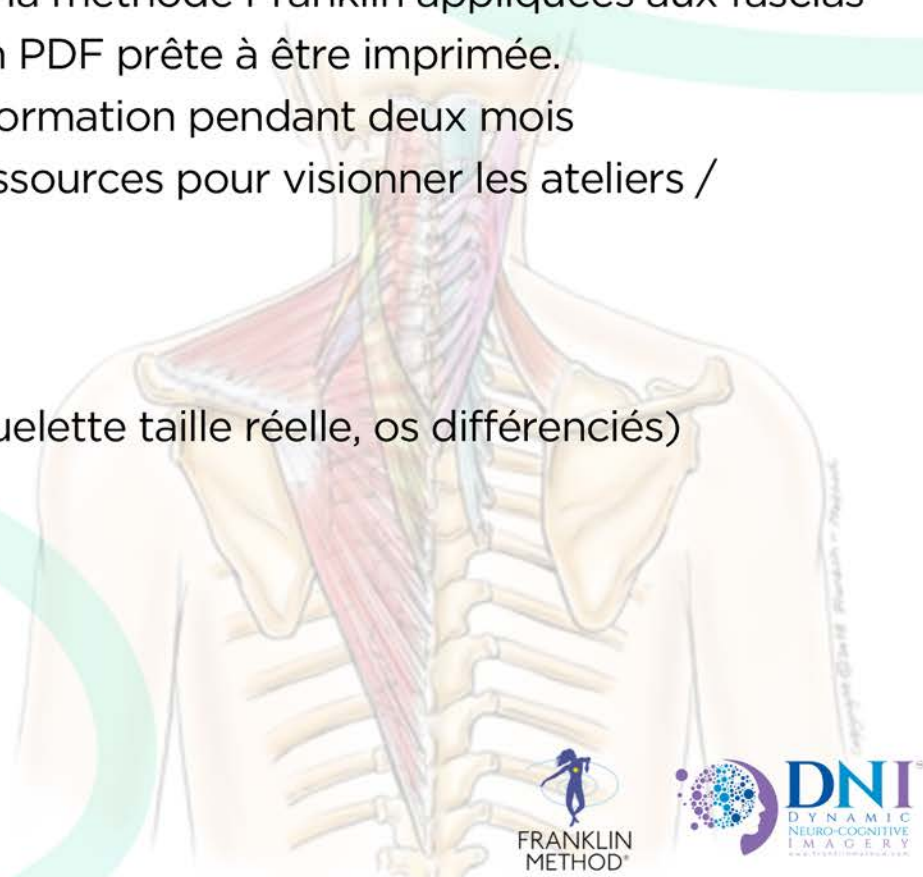
Durée de la formation : 10 jours - 80 heures

PRÉ-REQUIS

- Être en bonne santé (aucun certificat médical est requis)
- S'intéresser aux activités corporelles, au sport ou à la danse
- S'intéresser à l'étude du corps humain
- Être déterminé à développer un nouveau schéma corporel
- Avoir la volonté d'étudier l'anatomie
- Avoir la volonté de s'engager dans un processus de changement, être assidu et respectueux

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Un manuel regroupant l'ensemble du contenu de la formation et exercices pratiqués
- Les affiches originales de la méthode Franklin appliquées aux fascias et une liste d'exercices en PDF prête à être imprimée.
- Le replay de 10 jours de formation pendant deux mois
- L'accès à une page de ressources pour visionner les ateliers / webinaires
- Livres d'anatomie
- Planches anatomiques
- Modèles anatomique (squelette taille réelle, os différenciés)
- Images Franklin
- Paperboard
- Présentation PowerPoint
- Vidéos
- Logiciels d'anatomie 3D



MODULE : ÉPAULES DÉTENDUES NUQUE RELÂCHÉE

Durée de la formation : 10 jours - 80 heures

ENCADREMENTS

- La licence valide jusqu'en décembre 2026 qui comprend l'accès à l'espace éducateur et aux outils marketing
- Supervision à la fin de la formation

MODALITÉ D'ÉVALUATION

L'organisme de formation délivre la certification de « Épaules détendues-nuque relâchée » aux stagiaires ayant :

- Participé activement à tous les jours de formation (en cas d'absences les jours devront être récupéré via le replay - accompagnement par le formateur attitré)
- Participé à la supervision de l'équipe de formateurs et les autres stagiaires

ACCESSIBILITÉ HANDICAP

La direction propose à toute personne en situation de handicap un **entretien préalable** à la formation afin de prendre en compte les **spécificités de sa situation** et de déterminer ensemble les **possibilités d'accès et d'aménagements** pour accéder à la formation dans les meilleures conditions possibles.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Transmettre **l'application de L'Imagerie mentale et l'utilisation la Boîte à outils Franklin®**
- Améliorer les mouvements/postures de façon naturelle pour le bien-être, la santé et la **performance**
- Démontrer l'effet de la plasticité cérébrale
- Améliorer le **schéma corporel**
- Acquérir la faculté « d'embodiment » ou **incorporation de la biomécanique du corps**
- Transmettre des notions sur la biomécanique du corps
- Appliquer les **interactions corps /esprit (Body - Mind / Mind - Body)**
- Guider **l'activation de la proprioception**
- Guider la formulation des perceptions ressenties
- Tester et démontrer l'effet contraire
- Développer votre **créativité, adaptabilité** (le ressenti face à une imagerie est propre à chacun)
- Sensibiliser les personnes à une pratique régulière de la visualisation gage de l'incorporation ou "Embodiment"
- Structurer et établir des protocoles
- **Orienter les personnes dans la pratique**
- Vous adapter aux situations dans le cadre professionnel
- **Dynamiser votre audience**
- Mobiliser l'attention de chacun
- Créer une cohésion de groupe
- **Appliquer vos acquis au sein de votre activité professionnelle**

LES TARIFS

2 650 € pour les inscriptions avant **(date à venir)**

2 950 € pour les inscriptions après **(date à venir)**

Possibilité de prise en charge comme avec l'Afdas et Fifpl...

Contactez-nous : info@canalcentral.fr

LE TARIF COMPREND

- La formation de **10 jours avec Éric Franklin et l'équipe pédagogique** de l'institut de la Méthode Franklin
- Le **certificat** en tant qu'éducateur « Épaules détendues-nuque relâchée » - Méthode Franklin®
- Le **manuel de la formation**
- Un **set de balles Franklin** et une **bande élastique Franklin** (pour les nouveaux arrivants)
- Les **affiches originales de la Méthode Franklin®** en PDF prêtes à être imprimées
- L'**accès à une page de ressources** pour visionner les ateliers / webinaires
- La **licence valide jusqu'en décembre 2026** qui comprend l'accès à l'espace éducateur et aux outils marketing

**Si vous êtes déjà pédagogue de la Méthode Franklin®, nous pouvons vous offrir une réduction sur le prix de la formation (les places sont limitées).*

ÉVALUATION FORMATION

TAUX DE SATISFACTION

Taux de satisfaction général : 10/ 10

Qualité conditions d'accueil /organisation préalable : 10/ 10

Déroulement de la formation : 10/ 10

Rythme, contenu et efficacité de la formation : 10/ 10

Recommandation de la formation : 10/ 10

TÉMOIGNAGES

“ Vous mettez à notre disposition tout le matériel physique et intellectuel pour la réussite de notre apprentissage. Un grand merci à Eric Franklin pour la générosité de transmission de son expérience du mouvement, de l'anatomie et de l'atmosphère qu'il crée pour un bon apprentissage. J'ai pu mettre en application dès lundi tout un tas d'expériences acquises. Je dirige vers ton centre toutes les personnes, clients ou confrères, qui doutent sur leur pratique sportive ou corporelle ” **FRANÇOIS**

“ Totale révélation des bienfaits du corps et de l'esprit. Tous les mouvements semblent évidents et confortable avec la Méthode Franklin. Le tout dispensé dans un lieu paisible avec des formateurs experts ” **CÉCILE**

“ Cette formation a été une évidence et a mis les mots sur ce que je ressentais intuitivement et m'a permis de progresser dans mon métier de professeur de Pilates. Elle m'a également beaucoup apporté sur le plan personnel. De plus, les formations sont ludique et facilement accessible. L'ambiance est agréable et les professeurs sont efficaces, bienveillants et à l'écoute ” **SYLVIE**



CanalCentral

CONTACT INFOS ET INSCRIPTIONS :

info@canalcentral.fr
06.16.77.01.75

www.canalcentral.fr

Suivez-nous sur les réseaux :
CanalCentral

