



Stage Professionnel

POLESTAR PILATES X MÉTHODE FRANKLIN

Imagerie . Dynamique . Neuro - cognitive

“ STABILISATION DYNAMIQUE DU BASSIN EN MOUVEMENT ”

Animé par Yaëlle Penkhoss & Isabella Buggelsheim
L'alliance de deux Méthodes qui se complètent



www.canalcentral.fr

Caⁿa^lCent^ra^l

SOMMAIRE

03

LA MÉTHODE POLESTAR®

04

LA MÉTHODE FRANKLIN®

05

LES FORMATRICES

07

LIEU DE LA FORMATION

09

POLESTAR x FRANKLIN : MODALITÉS

10

PRÉ-REQUIS - TARIFS

11

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

12

ÉVALUATION FORMATION

13

CONTACTS ET INSCRIPTION

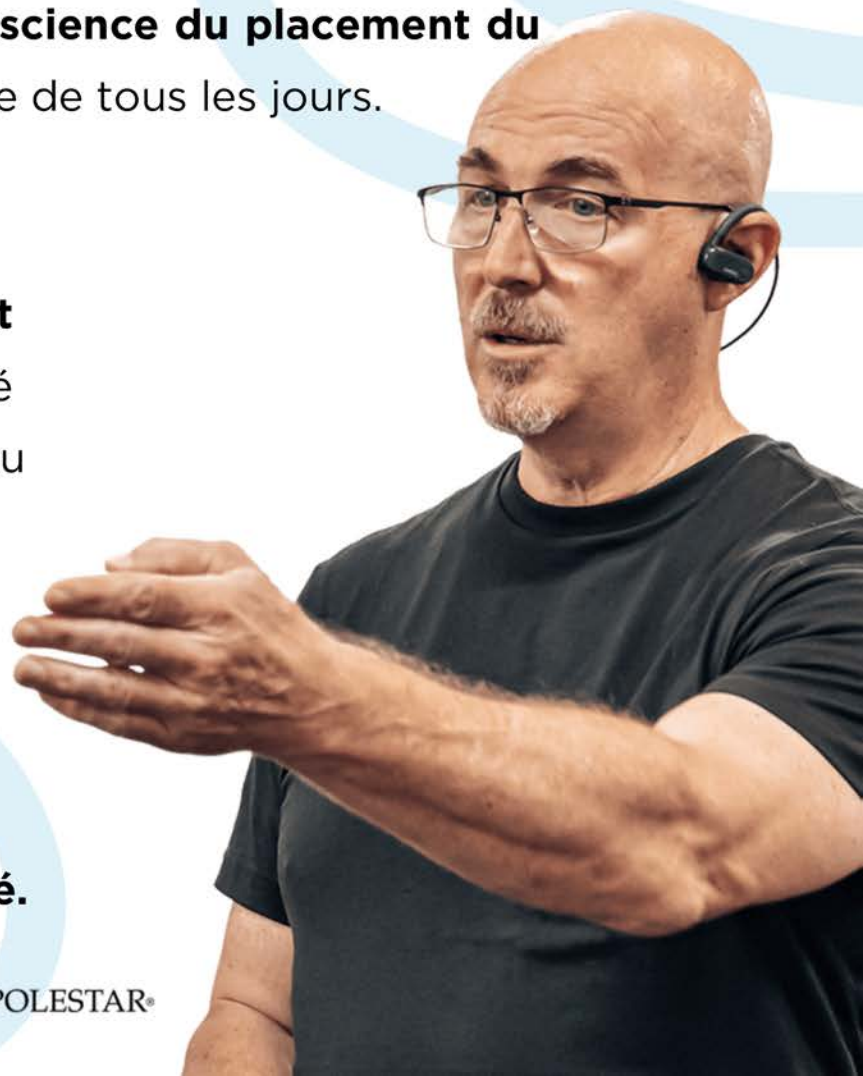
LA MÉTHODE POLESTAR[®] PILATES

À PROPOS

Le Pilates appartient aux **techniques douces** et permet de travailler les **muscles profonds**. Cette méthode créée par **Joseph Pilates** vise l'**harmonisation entre le corps et l'esprit** à travers l'application des principes fondamentaux de la méthode. Il favorise l'**alignement du corps, améliore l'équilibre postural et la souplesse**.

Sa pratique régulière, permet de prévenir l'**apparition de certaines douleurs et pathologies**. Le Pilates est une discipline utilisée au quotidien en transférant la **conscience du placement du corps** dans son travail et à la vie de tous les jours.

Le Pilates est aujourd'hui aussi bien **utilisé dans l'entraînement de sportifs**, en prévention santé ainsi que dans la **rééducation** ou dans la **reprise d'activité physique**. Cette discipline permet de s'adapter aux spécificités des et d'assurer une **prise en charge individualisée en toute sécurité**.



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 FORMATRICES

Formatrice de la méthode Pilates Polestar®

YAËLLE PENKHOSS

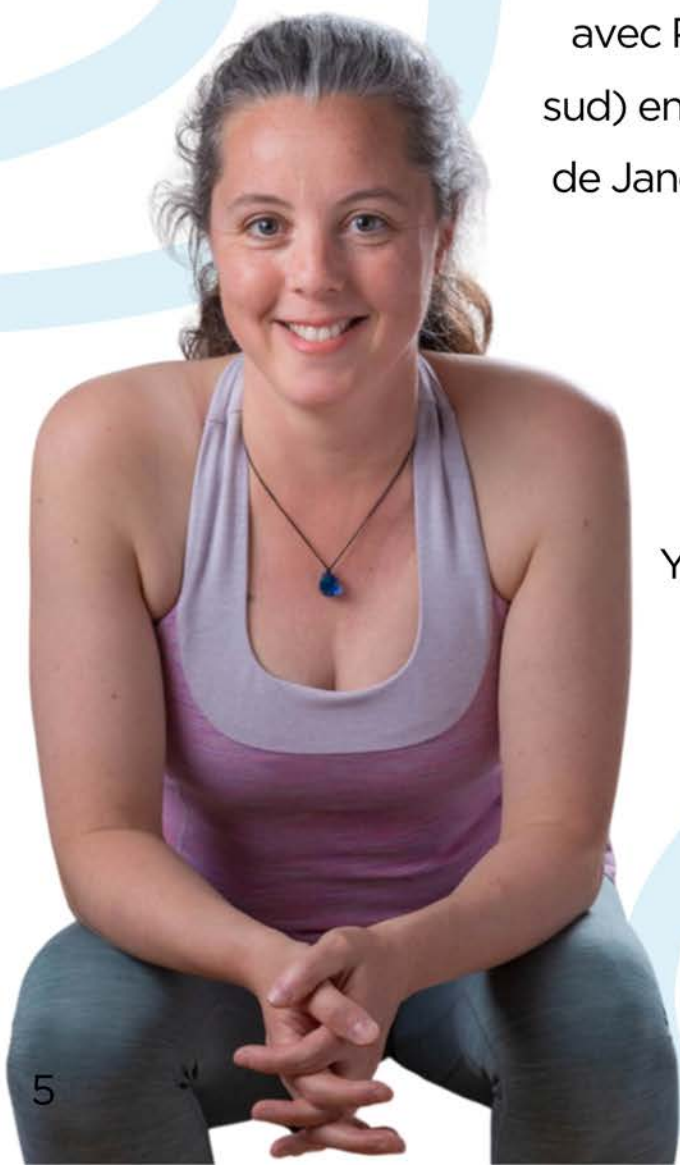
Directrice du studio Equilibre Pilates, instructeur de Pilates, instructeur gyrotonic®, éducatrice Polestar Pilates, membre du bureau directeur de la fédération française de Pilates(FPMP). Diplômée du Conservatoire National de danse de Paris en 1995, Pos-graduée de la London Contemporary Dance School en 1996, elle rencontre en 2000 le Pilates et se forme par l'école Polestar Pilates avec Brent Anderson

et Alice Becker en Post-rehabilitation . Elle collabore avec Physiopilates(Polestar Pilates Amérique du sud) en tant qu'éducatrice de 2004 à 2005. À Rio de Janeiro , Yaëlle travaille en tant qu'instructrice

et directrice pédagogique dans différents studios ainsi qu'à l'école de danse Maria Olenewa(école de l'opéra de RJ).

De retour à Paris définitivement en 2005, Yaëlle crée son studio Equilibre Pilates et se forme l'année suivante en Gyrotonic expansion system®.

Depuis 2012, Yaelle est éducatrice des formations Polestar Pilates. Elle transmet ainsi son expérience et sa passion.



LES FORMATRICES

Formatrice de la méthode Franklin®

ISABELLA BUGGELSHEIM

Fondatrice de Canalcentral, Isabella a longtemps pratiqué la danse contemporaine à Paris. Suite à des douleurs lombaires invalidantes, elle décide d'avoir recours à des pratiques alternatives telles que le Feldenkrais et le Pilates pour retrouver toute sa mobilité.

Devenue praticienne Feldenkrais, Pilates Polestar® et formatrice à la méthode Franklin®, son Studio et centre de formation est un espace dédié aux disciplines corporelles et gymnastiques intelligentes.

Son expérience pluridisciplinaire lui permet d'adapter son enseignement personnalisé aux capacités et objectifs de chacun et d'offrir un large éventail de pratiques corporelles.

*« Mon objectif est que chaque élève soit acteur de son bien-être, impliqué pour ne pas simplement
« Faire » mais aussi comprendre
« comment faire » et surtout « pourquoi le faire ».*

Isabella Buggelsheim



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**



POLESTAR PILATES X MÉTHODE FRANKLIN®

Durée du stage : 2 jours - 16 heures

DATES ET HORAIRES

Du samedi 21 au dimanche 22 février 2026

De 9:00 à 12:30 - de 14:00 à 17:30

PUBLIC VISÉ

- Professionnels de la santé et leurs formateurs : kinésithérapeutes, ostéopathes, 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®

POLESTAR PILATES X MÉTHODE FRANKLIN®

Durée du stage : 2 jours - 16 heures

PRÉ-REQUIS

Le stagiaire doit certifier qu'il remplit les conditions suivantes :

- Une pratique de 50h de pilates
- 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.

TARIFS

480 € pour les inscriptions avant le **18 janvier 2026**

550 € pour les inscriptions après le **18 janvier 2026**

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

Contactez-nous : info@canalcentral.fr

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**

ÉVALUATION FORMATION

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

