

# Formez-vous à la Méthode franklin® - DNI™

Le studio **CanalCentral** (seul centre de formation Méthode Franklin en France) vous propose plusieurs modules de formation.

Ces formations permettent d'**enrichir votre pratique corporelle** et d'**intégrer des outils innovants** issus de la Méthode Franklin dans votre approche pédagogique et/ou dans vos enseignements.

Elles s'adressent aux **professionnel·le·s du mouvement**, aux enseignant·e·s, thérapeutes, danseur·euse·s ou toute personne souhaitant **affiner sa conscience corporelle** grâce à une méthode basée sur l'**Imagerie Dynamique Neurocognitive (DNI)**.

Elles sont destinées à celles et ceux qui souhaitent retrouver un **mouvement fluide**, plus d'**aisance au quotidien**, et **nourrir leur pratique personnelle**.

## Formation niveau 1 & 2 :

- LE BASSIN - CENTRE DU MOUVEMENT
- DOS LIBÉRÉ - TRONC DYNAMIQUE
- ÉPAULES DÉTENDUES - NUQUE RELÂCHÉE
- MES JAMES & PIEDS FABULEUX

## Formation niveau 3 :

- LES ORGANES



Pour plus d'information, contactez-nous :

✉ [info@canalcentral.fr](mailto:info@canalcentral.fr)

🌐 [www.canalcentral.fr](http://www.canalcentral.fr)

📷 [@canalcentralparis](https://www.instagram.com/canalcentralparis)

# Formez-vous à la Méthode franklin® – DNI™

La Méthode Franklin® s'appuie sur les concepts de mouvements dynamiques pour améliorer le fonctionnement de notre corps. Une synthèse originale entre images mentales, 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 et leur performance. 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. À travers ce travail, vous éprouverez des améliorations exceptionnelles dans votre bien-être physique, et aurez des outils innovants pour enrichir votre pratique et/ou enseignement.

# Module : Épaules détendues - nuque relâchée

10 jours pour maîtriser l'incorporation de cette zone du corps avec l'équipe pédagogique de l'institut de la Méthode Franklin.

Renforcez vos **connaissances sur l'anatomie et la biomécanique de la ceinture scapulaire**, de la tête ( la mâchoire), du bras, et de la main et de **la cage thoracique** ; les rythme osseux, les muscles et les fascias ; les **chaînes musculaires de l'épaule et leur connexion avec les chaînes musculaires** de l'ensemble du corps ; l'interaction fonctionnelle avec la **colonne vertébrale, la cage thoracique et le bassin**. Un supplément dans votre répertoire d'enseignements.

## DATES :

- Dates et horaires arrivent prochainement



**Studio CanalCentral** : 12 rue Lucien Sampaix - 75010 PARIS

**Animé par** : l'équipe de l'institut Franklin

## PRIX DE LA FORMATION :

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

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

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

Contactez-nous : [info@canalcentral.fr](mailto:info@canalcentral.fr)

## AU PROGRAMME :

- Harmonisez les rythmes osseux de cette zone
- Libérez les tensions dans la nuque et les épaules
- Équilibrez la mâchoire pour un meilleur alignement global
- Améliorez votre respiration grâce à une cage thoracique plus mobile
- Favorisez un redressement naturel de la colonne vertébrale
- Renforcez les chaînes musculaires

## Pour plus d'information & inscription :

[www.canalcentral.fr](http://www.canalcentral.fr)  
[info@canalcentral.fr](mailto:info@canalcentral.fr)



# Module : Le bassin - centre du mouvement

10 jours pour maîtriser l'incorporation du rôle du bassin dans le mouvement avec l'équipe de l'institut Franklin.

La certification « Le bassin – centre du mouvement » atteste de l'acquisition des **connaissances anatomiques relatives à l'articulation de la hanche et du bassin** à partir de l'apprentissage du fonctionnement et du **rôle du bassin, des interactions entre rythmes osseux, muscles, fascias et organes**. Vous pourrez ajouter une gamme de techniques et d'**approches innovantes à votre boîte à outils pédagogique**. Cette formation, basée sur l'imagerie neurocognitive dynamique (DNI™), vous montrera comment **enrichir votre enseignement**.

## DATES :

- Dates et horaires arrivent prochainement



**Studio CanalCentral** : 12 rue Lucien Sampaix - 75010 PARIS

**Animé par** : l'équipe de l'institut Franklin

## PRIX DE LA FORMATION :

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

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

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

Contactez-nous : [info@canalcentral.fr](mailto:info@canalcentral.fr)

## AU PROGRAMME :

- Comprenez la fonction du bassin dans le mouvement et la posture
- Explorez les interactions entre hanches, diaphragme et plancher pelvien
- Intégrez les rythmes osseux, les muscles et les organes
- Maîtrisez l'anatomie fonctionnelle et les principes de l'imagerie mentale (DNI™)

## Pour plus d'information & inscription :

[www.canalcentral.fr](http://www.canalcentral.fr)  
[info@canalcentral.fr](mailto:info@canalcentral.fr)



# Module : Mes jambes & pieds fabuleux

10 jours pour maîtriser l'incorporation de la biomécanique des hanches jusqu'aux orteils avec l'équipe pédagogique de l'institut de la Méthode Franklin.

Approfondissez **vos connaissances anatomiques** de base relatives à l'articulation de la **hanche, des genoux de la cheville et des interactions entre rythmes osseux, muscles et fascias**. Vous pourrez ajouter une gamme de techniques et d'**approches innovantes à votre boîte à outils pédagogique**. Cette formation, basée sur l'**imagerie neurocognitive dynamique (DNI™)**, vous montrera comment **enrichir votre enseignement. Améliorez votre propre bien-être et celui de vos élèves.**

## DATES :

- Dates et horaires arrivent prochainement



**Studio CanalCentral** : 12 rue Lucien Sampaix – 75010 PARIS

**Animé par** : l'équipe de l'institut Franklin

## PRIX DE LA FORMATION :

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

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

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

Contactez-nous : [info@canalcentral.fr](mailto:info@canalcentral.fr)

## AU PROGRAMME :

- Optimisez la force et la mobilité de vos jambes et de vos pieds pour un appui puissant et stable
- Explorez l'anatomie fonctionnelle du genou, de la cheville et du pied en mouvement
- Rééquilibrez vos chaînes musculaires pour un alignement global et une posture durable
- Libérez les fascias et améliorez la fluidité articulaire avec des outils sensoriels (balles, bandes)

## Pour plus d'information & inscription :

[www.canalcentral.fr](http://www.canalcentral.fr)  
[info@canalcentral.fr](mailto:info@canalcentral.fr)



# Module : Dos libéré - Tronc dynamique

10 jours pour maîtriser l'incorporation du rôle du dos dans le mouvement avec l'équipe pédagogique de l'institut de la Méthode Franklin

Découvrez le "**core-training dynamique**" pour comprendre toutes les fonctions des **muscles du dos** et de **l'abdomen** ; de quelle manière ces muscles influencent la **respiration** ; comprendre la **fonctionnalité de la colonne vertébrale** et stimuler **sa mobilité**.

## DATES :

- Dates et horaires arrivent prochainement



**Studio CanalCentral** : 12 rue Lucien Sampaix – 75010 PARIS

**Animé par** : l'équipe de l'institut Franklin

## PRIX DE LA FORMATION :

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

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

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

Contactez-nous : [info@canalcentral.fr](mailto:info@canalcentral.fr)

## AU PROGRAMME :

- Libérez les tensions dorsales et cervicales pour un dos détendu et léger
- Renforcez les muscles profonds du tronc afin de stabiliser durablement votre colonne
- Harmonisez les rythmes vertébraux grâce à l'imagerie mentale pour plus de fluidité de mouvement
- Ouvrez la cage thoracique: respirez pleinement et soutenez naturellement votre dos
- Intégrez lignes d'action et repos constructif pour une posture équilibrée au quotidien

## Pour plus d'information & inscription :

[www.canalcentral.fr](http://www.canalcentral.fr)  
[info@canalcentral.fr](mailto:info@canalcentral.fr)



# FORMATION NIVEAU 3 : Les organes

20 jours pour maîtriser la place et le rôle de chaque organe dans le mouvement avec l'équipe pédagogique de l'institut de la Méthode Franklin.

La certification « Méthode Franklin - Niveau 3 » atteste de l'acquisition des connaissances anatomiques de base relatives aux **organes et à leurs interactions entre rythmes osseux, muscles et fascias**. Expérimenter les interactions entre tous les systèmes de notre corps : **système squelettique, le système musculaire, système circulatoire, digestif, immunitaire, et comprenez la fonctionnalité des fascias profonds et superficiels de nos organes**. Vous pourrez ajouter une **gamme de techniques et d'approches innovantes à votre boîte à outils pédagogique**. Cette formation, basée sur l'imagerie neurocognitive dynamique (DNI™), vous montrera comment enrichir votre enseignement.

## DATES :

- Session A : du 9 au 13 juillet 2025
- Session B : du 22 au 26 octobre 2025
- Session C : du 25 février au 1er mars 2026
- Session D : du 22 au 26 avril 2026

**Studio CanalCentral** : 12 rue Lucien Sampaix - 75010 PARIS

**Animé par** : l'équipe de l'institut Franklin

**PRIX DE LA FORMATION** : 4 500 € ( 3 930 € Early Bird)

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

Contactez-nous : [info@canalcentral.fr](mailto:info@canalcentral.fr)

## AU PROGRAMME :

- Comprenez la fonction du bassin dans le mouvement et la posture
- Explorez les interactions entre hanches, diaphragme et plancher pelvien
- Intégrez les rythmes articulaires, les muscles et les organes
- Maîtrisez l'anatomie fonctionnelle et les principes de l'imagerie mentale (DNI™)



**Pour plus d'information & inscription :**

[www.canalcentral.fr](http://www.canalcentral.fr)  
[info@canalcentral.fr](mailto:info@canalcentral.fr)

