

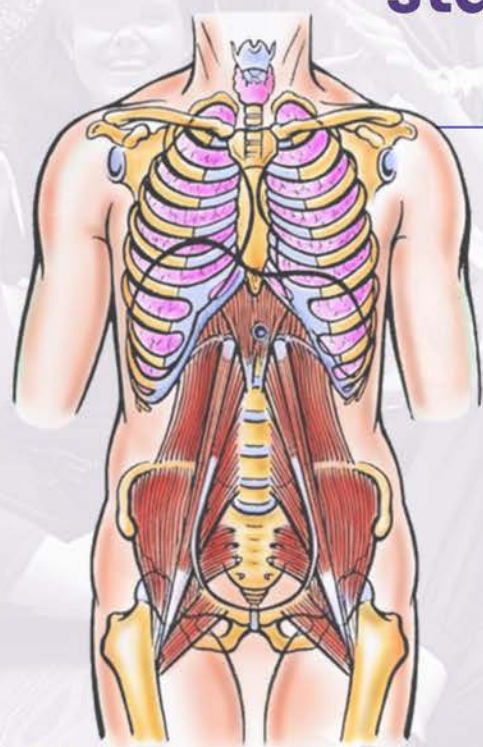
Stage Professionnel

D.N.I.[®] - MÉTHODE FRANKLIN[®]

Imagerie . Dynamique . Neuro-cognitive

THÈME :

Le psoas comme centre du Core
Les abdominaux, la respiration et la
stabilité dynamique



Le dimanche 24 mai 2026
Animé par Éric Franklin
au studio CanalCentral



Réserver en ligne / au studio
www.canalcentral.fr

Caⁿa^lCentra^l



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



**FRANKLIN
METHOD[®]**

SOMMAIRE

03 La Méthode Franklin®

04 Lieu du stage

06 Thème du stage

09 Date et tarifs

10 Évaluation

11 Contacts

LA MÉTHODE FRANKLIN[®]

Créée par Éric Franklin

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.



LIEU DU STAGE

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**



LE PSOAS, CENTRE D'ORGANISATION DU CORE

Structurer, aligner et libérer le mouvement

Le psoas est bien plus qu'un simple muscle fléchisseur de la hanche : c'est un véritable **centre d'organisation du Core**.

De l'intérieur, il **structure la colonne lombaire** et travaille en synergie avec les **muscles abdominaux**, le **diaphragme** et le **plancher pelvien** pour créer un **système dynamique** favorisant :

- l'alignement de la colonne vertébrale
- l'équilibre du bassin
- une liberté de mouvement durable dans le bas du dos et les hanches

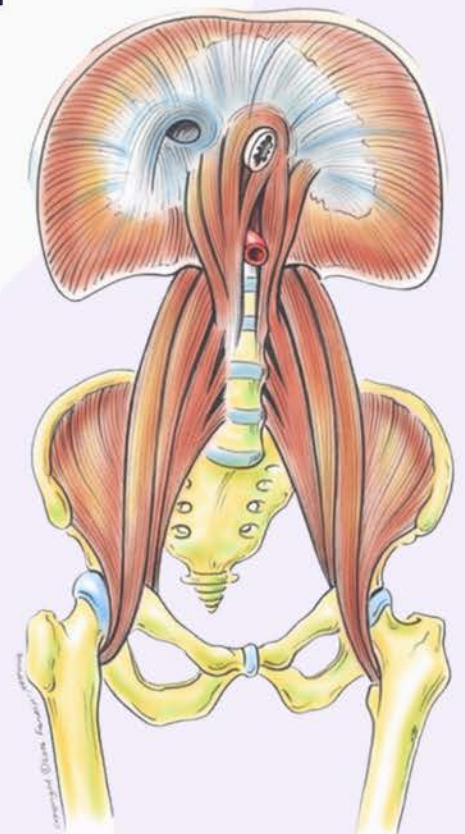
Les recherches actuelles montrent que le psoas major est composé de **deux couches distinctes profonde et superficielle**, aux fonctions spécifiques.

Dans ce workshop, ces deux couches sont activées et harmonisées à l'aide :

- d'exercices de mouvement imagés
- de perception corporelle

Cette exploration permet au psoas de **fonctionner pleinement** comme :

- un stabilisateur intelligent,
- un moteur de mouvement,
- un puissant lien entre le



SYNERGIE ABDOMINALE ET STABILITÉ DYNAMIQUE

Organiser le Core pour qu'il soutienne le mouvement

Sur cette base, le travail s'étend à l'intégration du muscle transverse, des muscles abdominaux obliques et du plancher pelvien dans une synergie fonctionnelle.

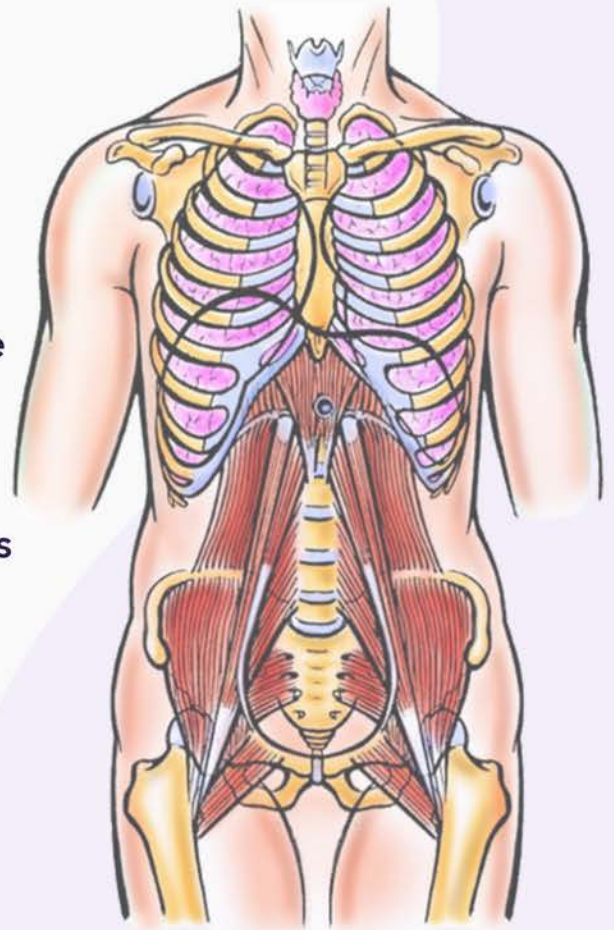
Vous découvrez pourquoi le muscle transverse agit fonctionnellement davantage comme un muscle du dos, en participant activement à l'organisation et au soutien de la colonne vertébrale.

Son rôle s'inscrit dans une organisation globale du Core, qui dépasse une simple logique de maintien ou de gainage, pour soutenir le mouvement de manière plus fine et fonctionnelle.

Vous explorez également comment les muscles abdominaux interviennent dans cette organisation en soutenant et en renforçant le travail des extenseurs du rachis.

Cette interaction entre les différentes structures du Core permet de générer une stabilité dynamique, vivante et adaptable, plutôt qu'une tension statique.

Cette approche modifie en profondeur la manière d'aborder le Core Training, en mettant l'accent sur la qualité de l'organisation interne plutôt que sur la contraction volontaire.



RESPIRATION, PERCEPTION ET EFFICACITÉ DU MOUVEMENT

Le **psoas**, le **diaphragme** et le **plancher pelvien** sont étroitement liés sur le plan fonctionnel et développemental. La **respiration** constitue leur **rythme organisateur central**.

Une respiration saine repose sur :

- une coordination fine
- une mobilité de plus de 140 articulations de la cage thoracique

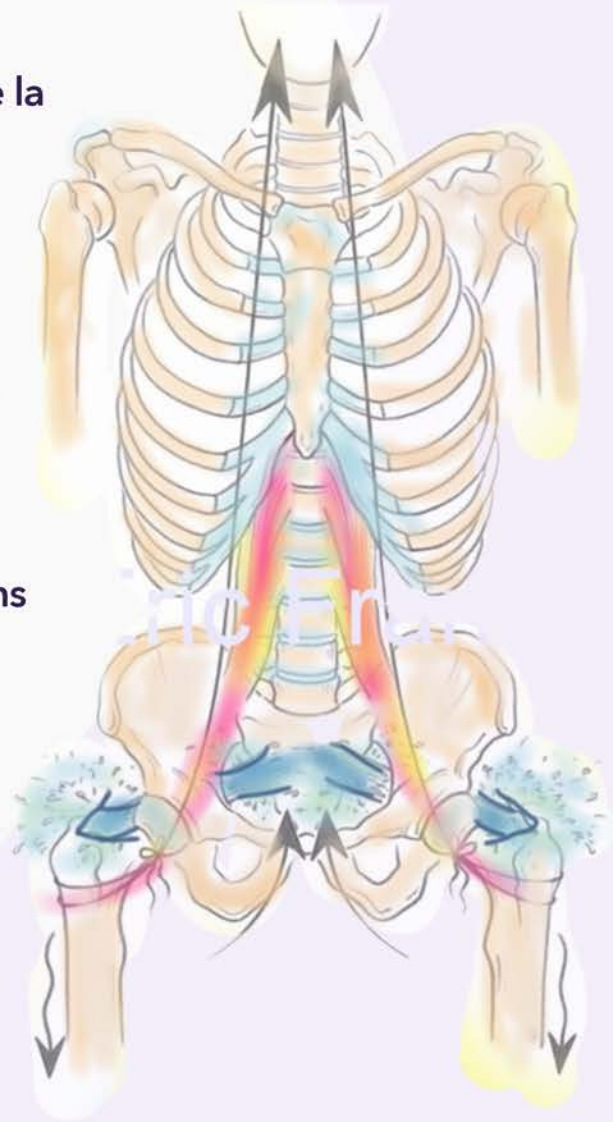
Cette **approche intégrative** transforme profondément la **compréhension du Core Training** : on passe du « tenir » au **réagir**, à une **stabilité intelligente et ajustable**.

Grâce à **l'anatomie vécue** et à **l'imagerie dynamique**, les participant·e·s explorent les liens entre **respiration, posture et efficacité du mouvement**.

Les exercices pratiques améliorent aussi :

- les gestes du quotidien (s'asseoir, se lever, marcher, courir)
- la performance sportive

Avec **plus de fluidité, de légèreté et de conscience corporelle**.



DATES ET TARIFS

DATES ET HORAIRES

Dimanche 24 mai 2026
de 9h30 à 13h00 et de 14h30 à 18h00

TARIFS & AIDES

280 € pour les inscriptions avant le 1 avril 2026

250 € pour les inscriptions après le 1 avril 2026

Une prise en charge, partiellement ou en totalité, de nos formations par des différents organismes (AFDAS, FIFPL...) est possible.

Pour en savoir plus et connaître l'actualité des formations à
CanalCentral

ÉVALUATION

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**

“ 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**

“ 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**

CanalCentral

**CONTACT
INFOS ET INSCRIPTIONS :**

www.canalcentral.fr

info@canalcentral.fr

06.16.77.01.75

Suivez-nous sur les réseaux :

CanalCentral

