



N4ou  
studio pilates & yoga



Qualiopi  
processus certifié  
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

# *FORMATION*

## *Devenir professeur de pilates*

### *2026 / 2027*

Notre formation de Pilates est un programme unique reconnu par la Fédération des Professionnels de la Méthode Pilates (FPMP) qui vous donnera toutes les clés pour maîtriser l'ensemble des techniques du Pilates, du sol et des machines classiques. Cette formation, conçue pour les passionnés souhaitant devenir des professionnels compétents et complets, vous accompagnera dans un parcours riche et varié à taille humaine, mêlant théorie et pratique pour un apprentissage en profondeur.



# Nos formations

## GLOBALE

**Machines + Mat + petit matériel et swissball**

Formation de 710h

*Cette formation globale vous permettra de comprendre en détail les fondements du système pilates, de progresser du débutant vers l'avancé de manière personnalisée et de devenir un enseignant capable de guider ses élèves vers une meilleure conscience corporelle et une maîtrise technique.*

Pendant 1 an d'apprentissage intensif vous explorerez l'intégralité de l'univers du Pilates traditionnel.

- ✓ Les machines pilates classique:
- ✓ Pilates au sol (Mat)
- ✓ Petit matériel & swissball sur tapis





# Nos formations

## MAT

### Au sol + petit matériel et swissball

Formation de 250h

Sur une durée de 6 mois, cette formation de Pilates au sol, ou Mat Pilates, vous permet de comprendre en profondeur chaque exercice, tel que Joseph Pilates l'a conçu. Notre approche met l'accent sur les bases essentielles, pour développer force, flexibilité et contrôle du corps sans recours aux machines.

Ce que vous apprendrez :

- ✓ Les exercices classiques au sol
- ✓ Les principes du Pilates
- ✓ Approfondissement et variations





# Nos formations



## Petit matériel sur mat et swissball

Formation de 8h

Destinée aux professeurs de Pilates déjà formés, cette formation intensive d'une journée vous permet d'intégrer de nouveaux outils dans vos séances, en maîtrisant l'utilisation du petit matériel et du SwissBall. Basée sur les exercices classiques de Joseph Pilates, cette formation vous invite à explorer l'essence du Pilates traditionnel, tout en vous ouvrant vers des variations contemporaines pour enrichir vos séances.

Au cours de cette journée, vous découvrirez comment utiliser un large éventail d'accessoires pour diversifier et intensifier les exercices, offrant des séances stimulantes et complètes à vos élèves.

Les outils que vous maîtriserez :

- ✓ Foam Roller
- ✓ Élastique
- ✓ Softball et SwissBall
- ✓ SpineFitter
- ✓ Magic Circle
- ✓ Poids

# Les étapes de la formation

1. La séance d'évaluation (1h30)
2. Accomplissement des pré-requis : Mise à niveau pour l'entrée en formation. (Un minimum de 50h est demandé). En fonction du niveau de la personne, il se peut qu'il y ait un ajustement du nombre d'heures de pré-requis.
3. Stage de formation « Débutant »
4. La formation « Débutant » (révision, pratique personnelle, pratique supervisée, pratique de l'enseignement, observation)
5. Examen « Débutant »
6. Stage de formation « Intermédiaire »
7. La formation « Intermédiaire » (révision, pratique personnelle, pratique supervisée, pratique de l'enseignement, observation)
8. Examen « Intermédiaire »
9. Stage de formation « Avancé »
10. Formation « Avancé » (révision, pratique personnelle, pratique supervisée, pratique de l'enseignement, observation)
11. Examen « Avancé » : Epreuve finale de certification en présence d'un jury de la fédération de pilates.
12. La réussite au 3ème examen « avancé » donne l'obtention au certificat de professeur de pilates

	GLOBALE	MAT
	<b>710</b>	<b>250</b>
Stages / anatomie / connaissance technique du matériel	170	74
Observation	130	23
Pratique personnelle	255	40
Pratique personnelle supervisée	40	30
Pratique de l'enseignement	100	80
Durée	1 an	6 mois
Pré requis minimum	50h	50h

# *planning\* 2026/2027*

**MAT**

Mars 2026 à Octobre 2026  
Octobre 2026 à Mars 2027

**GLOBAL**

Mars 2026 à Mars 2027  
Octobre 2026 à Octobre 2027

\* Le planning est susceptible d'évoluer en fonction de  
l'avancée de la formation

*Retrouvez toutes les dates sur le site [nyoustudio.com](http://nyoustudio.com)*



# *Entrée en formation*

Pour intégrer notre formation de pilates, il est impératif de valider **50h de pré requis** nécessaires pour garantir un apprentissage optimal et structuré. Prévoyez plusieurs mois de pré requis avant le début de la formation. N'hésitez à nous contacter pour être conseillé.

## **Coût de la formation:**

Globale 8200€ HT

Mat 3000€ HT

Petit matériel 600€ HT

Le studio Nyou est un organisme de formation non assujetti à la TVA pour ses activités de formation – Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11941274294 auprès du préfet de région d'Île-de-France – Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.

## **Directrice de formation : Marie-Agnès Priso**

[formation@nyoustudio.com](mailto:formation@nyoustudio.com)

06 27 38 32 64



## *Principaux organismes de financement*

La formation de professeur de pilates est certifiée Qualiopi permettant une prise en charge par un organisme extérieur. En cas de prise en charge extérieure des frais additionnels sont à rajouter (500€ pour la formation globale, 200€ pour la formation mat, 100€ pour la formation petit matériel)

FIFPL  
OPCO EP  
AFDAS  
Agefice

\*Le financement est pour être financée par le CPF d'ici le mois de mars. Le financement par le CFP est exclusivement ouvert aux personnes détentrices d'un diplôme d'état de sport (BPJEPS, CQP, ..)