

Séance de Pilates en privé (programme maison personnalisée)



Présenté ici sous forme de rencontre en privé avec le thérapeute, les séances constituent un programme d'entraînement adapté à la condition du participant selon ces objectifs et ses capacités personnelles. Les séances sont planifiées en trois rencontres d'une heure ou le participant devra introduire les exercices proposés dans son quotidien. En résumé les séances en privé constituent à mettre au point une routine d'exercices adaptée à la condition du participant et l'adapté au besoin!

1^{re} rencontre; définir les objectifs, introduire les principes de bases en Pilates et début des captures vidéo des exercices sélectionnés.

2^e rencontre; suite des captures de vidéo avec exercices sélectionnés.

3^e rencontre; 2 semaines plus tard ajout de captures de vidéo complémentaires.

*** Les captures vidéo sont filmées directement sur votre tablette, téléphone intelligent ou clé disponible monnayant des frais pour la clé USB. Assurez-vous d'avoir suffisamment d'espace pour les vidéos.

Séance en privé offert :

Lieux : Salle astrale (L'association de la fibromyalgie de Laval)

Horaire disponible : prévoir 3 rencontres de 1hr

Mardi 10h -11h

Mercredi 10h-11h

Vendredi :10h -11h

Prérequis : pour participant ayant déjà fait une session complète de Pilates ou l'atelier Pilates thérapeutique avec Cathy. Doit comprendre les principes de base en Pilates.

Coût : 150\$ pour les 3 séances (reçu émis en naturothérapie à la fin des 3 rencontres)

Thérapeute : Cathy Driscoll

Thérapeute en rééducation posturale (Pilates) et gestion de la douleur chronique (Certification en réadaptation UQAT)

Prise de rendez-vous : avec l'Association!

Séance de Pilates en privé et programme de la SAAQ



Pour les séances en privé (ouvert à tous, reçu émis en Naturothérapie) ou pour les services offerts dans le cadre du programme de la Société de l'Assurance Automobile du Québec (SAAQ), nous vous invitons à communiquer avec Cathy pour plus de détails. Une lettre expliquant l'approche des exercices proposés vous sera remise. Par la suite le premier pas sera d'en parler à votre médecin, car lui seul peut recommander ce service et ainsi vous pourriez faire votre démarche auprès de la SAAQ à titre de remboursement de services offerts en entraînement supervisé, en privé, et ce, suite aux blessures musculosquelettiques.

Ce service professionnel est applicable dans le plan d'action de la réclamation d'une personne accidentée en collaboration avec votre physiothérapeute.

L'objectif des séances; exercices en entraînement supervisé en privé.

Pour plus d'informations :

Cathy Driscoll

Thérapeute en rééducation posturale (Pilates) et gestion de la douleur chronique (Certification en réadaptation UQAT)

dcmouvement@gmail.com / (450) 560-1128

www.douleurchroniqueenmouvement.com / facebook.com/cathy.driscoll.129