

S.A.F.E. PILATES

Sécurité, Adaptation, Fonctionnalité, Equilibre

DIPLÔME

décerné à

Liliane GOEL

qui a suivi cette formation d'un total de 40 heures
et réussi avec succès l'examen final


- Bilan statique et dynamique de la posture
- Exercices correctifs et rééducatifs notamment pour la rigidité lombaire
- Analyse morphologique et pathologique individuelle pour parfaire les positions « Pilates »
- Exercices « Pilates » modifiés et adaptés
- Exercices compensatoires à la méthode « Pilates »
- Apprentissage de l'intégration du travail du muscle transverse et du plancher pelvien
- Différentes techniques respiratoires

Lausanne, le 1^{ER} juillet 2006

Mylène SCHENK
Physiothérapeute et
Maître de sport diplômée

Organisation

Vertigo Diffusion,
Av. de Montchoisi 15 - 1006 Lausanne
Tel: +41 21 601 18 10/11/12 - Fax: +41 21 601 18 13
info@vertigo-diffusion.ch - www.vertigo-diffusion.ch

SAFECONCEPT  Sécurité
Adaptation
Fonctionnalité
Equilibre

VERTIGO
D I F F U S I O N

Fits

Fitness International Training School

Madame
Liliane GOEL
Route du Télépherique, 22
3967 Vercorin

Attestation de participation

Nous, organisme de formation attestons par la présente que :

Liliane GOEL

A suivi la formation suivante : **PILATES MATWORK 2**

Dates de la formation : du 24 au 26 octobre et du 15 au 16 novembre 2008

Horaires : 9h00-17h30

Durée réalisée : 40 heures

L'action de formation précitée s'est déroulée dans les locaux du centre EIKM à MIES.

A Mies, le 16 novembre 2008

Dans l'attente de vous retrouver lors d'un prochain événement ou stage nous vous remercions encore de la confiance accordée à notre organisation,

FITS
Isabelle Gall



FITS S.à.r.l

Rte Suisse 7A • CH-1295 Mies • Tél. +41(0)22 779 10 62 • Fax +41(0)22 755 27 26 • www.fitspro.org • info@fitspro.org

ATTESTATION DE PARTICIPATION

décernée à

Liliane GOEL

qui a suivi ce workshop de formation de 4 heures

Lausanne 11/06/06

Vertigo Diffusion, Av. de Montchoisi 15 - 1006 Lausanne
Tel: +41 21 601 18 10/11/12 - Fax: +41 21 601 18 13
info@vertigo-diffusion.ch - www.vertigo-diffusion.ch

Mylène SCHENK
Physiothérapeute et
Maître de sport diplômée

SAFECONCEPT

Sécurité
Adaptation
Fonctionnalité
Equilibre

Organisation
VERTIGO
diffusion
Av. de Montchoisi, 15
CH - 1006 LAUSANNE



INSIDE OUT

convention Pilates

24 et 25 août 2007

Avec :

Michael King, Analuis Martins, Jolita Trahan, Uschi Braun, Malcom Muirhead

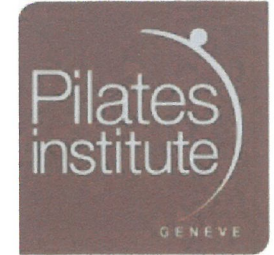
Certificat de participation

Délivré à : **GOEL LILIANE**

Délivré les 24 & 25 Août 2007

A : Gland, Suisse Romande

Organisation : FITS



2^{ème} Pilates INSIDE OUT & Bodymind convention 30 et 31 août 2008

Avec :

Michael King, Analuis Martins, Liz Guilhaus, Uschi Braun, Malcolm Muirhead

Certificat de participation

Délivré à :

Goël Liliane

Délivré les 30-31 août 2008

A : Gland, Suisse Romande

Organisation : FITS

Braun

FITS PRO

SUMMER ACADEMY 2010

100% équilibre ...

4^{ème} PILATES INSIDE OUT & BODYMIND CONVENTION 28 - 29 août

Certificat de participation

Délivré à MME GOËL LILIANE les 28-29 août 10

A : Le Mont sur Lausanne, Suisse Romande

EDUQUA

ChiBall Method™

Pilates
institute
GENÈVE





6^{ème} PILATES INSIDE OUT & BODYMIND

Convention

31 Août - 1 & 2 Septembre

Certification de participation

Délivré à : ...Goël...Liliane..... le 1-2 Septembre 2012

Lieu:





Certificat de participation

Délivré à.....*Liliane Goël*..... le 31 Août et 1^{er} Septembre 2013

Au Vitam' (FRANCE)

Liliane GOEL
Route du Télépherique, 26
3967 Vercorin

Attestation de participation au PILATES BOOTCAMP

Nous, organisme de formation attestons par la présente que :

Liliane GOEL

A suivi le BOOTCAMP PILATES avec kathy Corey , Cyrille Rose, Analuis Martins

Date: 17 mai 2014

Lieu : FITS- MIES - CH

Dans l'attente de vous retrouver lors d'un prochain événement ou stage, nous vous remercions encore de la confiance accordée à notre organisation,

Mies, le 17 mai 2014

FITS

Isabelle Gall



Liliane GOEL
Route du Télépherique, 26
3967 Vercorin

Attestation de participation

Nous, organisme de formation attestons par la présente que :

Liliane GOEL

A suivi la formation suivante : **Pilates pour sportifs**

Date de la formation : le 29 mars 2015

Horaires : 09h-12h00 et 13h00 - 18h00

Durée réalisée : 8h

Trainer: Analuis Martins

Contenu abordé:

Analuis Martins, coach d'athlètes de haut niveau et formatrice du Pilates Institute vous permettra :

- D'apprendre à poser un diagnostic précis (blessures...)
- De détecter efficacement les dysbalances musculaires de votre client sportif
- De corriger à court termes la posture
- De restaurer rapidement l'équilibre des chaines antéro-postérieures pour un meilleur équilibre
- De développer une approche comportementale rassurante grâce à un travail complet sur la concentration et le centrage.

La formation s'est déroulée dans nos locaux de formation à Mies.

Dans l'attente de vous retrouver, nous vous remercions encore de la confiance accordée à notre organisation,

Mies, le 29 mars 2015

FITS



Liliane GOEL
Route du Télépherique, 26
3967 Vercorin

Attestation de participation

Nous, organisme de formation attestons par la présente que :

Liliane GOEL

A suivi la formation suivante : **Lombalgie, une approche Pilates**

Date de la formation : le 24 octobre 2015

Horaires : 09h-12h00 et 13h00 - 18h00

Durée réalisée : 8h

Trainer : Ana Luis MARTIN

Contenu abordé:

Une approche par la méthode Pilates destinée aux élèves ayant des pathologies et douleurs lombaires.

Recherche des causes qui peuvent être à l'origine de ces douleurs

Recherches scientifiques sur l'activation de l'inhibition musculaire.

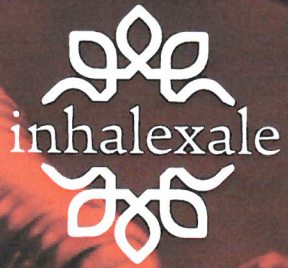
Les mouvements qui peuvent aider à soulager et réoxygéner les zones contractées et douloureuses

La formation s'est déroulée dans nos locaux de formation à Mies.

Dans l'attente de vous retrouver, nous vous remercions encore de la confiance accordée à notre organisation,

Mies, le 24 octobre 2015

FITS



CONVENTION INHALEXALE 26-27-28 AOÛT 2016 - VITAM

PILATES
INSTITUTE
FÊTE SES

10 ans
inhalexale

ATTESTATION
DE SUIVI

Attestation de suivi décernée à : *Liliane GOEL*

Kelly Grey
Michael Fayle
Tom Veary

[Signature]

[Signature]
Andruis
[Signature]

[Signature]

A Neydens le 28 août 2016

Organisateur : Fitspro
7a Route Suisse - Mies 1295 Tél. 022 779 10 62 E-mail ann@fitspro.com www.fitspro-events.com

Liliane GOEL
Route du Télépherique, 26
3967 Vercorin

Attestation de participation

Nous, organisme de formation attestons par la présente que :

Liliane GOEL

A suivi la formation suivante : **Athlétic Pilates**

Date de la formation : le 30 septembre 2016

Horaires : 09h-13h00

Durée réalisée : 4h

Trainer: David CRETIN

Contenu abordé:

Développer les notions de résistance, de gainage, mobilité et de stabilité afin d'apporter une vision plus orienté sport de la méthode Pilates auprès de la clientèle "masculine" et des coachs sportifs au moyen de petits matériels (Bosu, ballons, tapis, rollers, TRX etc...)

La formation s'est déroulée dans nos locaux de formation à Mies.

Dans l'attente de vous retrouver, nous vous remercions encore de la confiance accordée à notre organisation,

Mies, le 30 septembre 2016

FITS



Liliane GOEL
Route du Télépherique, 26
3967 Vercorin

Attestation de participation

Nous, organisme de formation attestons par la présente que :

Liliane GOEL

A suivi la formation suivante : **Pilates et swiss ball**

Date de la formation : le 30 septembre 2016

Horaires : 14h-18h00

Durée réalisée : 4h

Trainer : David CRETIN

Contenu abordé :

Diversifiez vos séances de coaching ou de functional training et prolongez l'efficacité des postures réalisées sur ballon de stabilisation en les pratiquant d'une manière plus ludique et différente !

La formation s'est déroulée dans nos locaux de formation à Mies.

Dans l'attente de vous retrouver, nous vous remercions encore de la confiance accordée à notre organisation,

Mies, le 30 septembre 2016

FITS

