FORMATION PROFESSIONNELLE

DNI™ - MÉTHODE FRANKLIN®

Votre passion peut devenir votre métier.

DEVENEZ TRAINER DE LA MÉTHODE FRANKLIN
CERTIFICATION FRANKLIN

MODULE : ÉPAULES DÉTENDUES - NUQUE RELÂCHÉE

Animé par l'équipe de l'institut Franklin
au studio CanalCentral

Formation Franklin 2026 / 2027 - Paris

SOMMAIRE

- À PROPOS DE LA MÉTHODE FRANKLIN®
- LE FONDATEUR DE LA MÉTHODE
- L'ÉQUIPE FRANKLIN
- NOS FORMATIONS MÉTHODE FRANKLIN®
- LIEU DE LA FORMATION
- MODULE - ÉPAULES DÉTENDUES - NUQUE RELÂCHÉE
- DATES ET TARIFS
- OBJECTIFS DE LA FORMATION
- ÉVALUATION DE LA FORMATION
- CONTACTS ET INFORMATIONS

À PROPOS DE LA MÉTHODE FRANKLIN®

Une méthode de référence pour apprendre et enseigner le mouvement

Créée en 1984 par Éric Franklin, la méthode Franklin® est une approche innovante qui place l'imagerie mentale au cœur du mouvement. Reconnue à l'international, elle s'appuie sur l'Imagerie Neuro-Cognitive Dynamique (DNI)™ pour améliorer durablement la santé, la performance et le bien-être. Danseur professionnel de formation, pédagogue du mouvement et auteur de nombreux ouvrages de référence, Éric Franklin a développé cette méthode à partir de son expérience artistique et de ses recherches sur le corps en mouvement.

Véritable approche pionnière, la méthode Franklin® propose une synthèse unique entre image mentale, mouvement et anatomie vécue. Elle intègre les connaissances issues de l'anatomie, de la biomécanique, de la kinésiologie et des neurosciences pour offrir une compréhension concrète et sensorielle du corps en mouvement.

Bien plus qu'une simple pratique physique, la méthode repose sur une approche globale et éducative : grâce à des images mentales précises et à un entraînement cognitif créatif, elle permet de reprogrammer les schémas de posture et de mouvement, d'améliorer la coordination, de libérer les tensions et d'optimiser l'efficacité gestuelle.

Accessible à tous, elle s'applique à tous les types de mouvement, du quotidien à la performance sportive, et s'intègre parfaitement en complément du Pilates, du yoga, du sport ou de la danse.

Les formations Franklin® offrent une expérience pédagogique complète, alliant théorie et pratique, pour développer une meilleure conscience corporelle et acquérir des outils concrets, immédiatement applicables dans un cadre professionnel ou personnel.

À PROPOS DE LA MÉTHODE FRANKLIN ®

Mission

La méthode Franklin®, créée par Éric Franklin, a pour mission de former des professionnels du mouvement en intégrant l'imagerie mentale comme outil central d'apprentissage et de transformation. Elle permet de développer des compétences concrètes pour améliorer la qualité du mouvement, affiner la perception corporelle et accompagner efficacement différents publics, dans une démarche à la fois pédagogique et fonctionnelle.

Vision

La méthode Franklin® s'inscrit dans une vision globale où le mouvement devient un vecteur de santé, de conscience et de performance durable. En favorisant une meilleure compréhension du corps à travers l'expérience sensorielle et la visualisation, elle contribue à une pratique plus juste, plus efficace et plus respectueuse de chacun.

Une méthode en constante évolution

Issue de recherches croisées en anatomie, biomécanique, neurosciences et sciences du mouvement, la méthode Franklin® continue d'évoluer grâce aux travaux menés autour de l'Imagerie Neuro-Cognitive Dynamique (DNI)™. Elle s'appuie sur une pédagogie vivante et expérientielle, en lien avec les avancées contemporaines du mouvement et de l'apprentissage.

Méthode Franklin® en France

En France, la méthode Franklin® est représentée par le studio Canal Central, seul centre de formation dédié sur le territoire. Fondé et dirigé par Isabella Buggelsheim, formatrice experte, le studio propose des cours intégrant régulièrement les principes de la méthode Franklin®, pour une mise en pratique concrète de l'imagerie mentale dans le mouvement. Des stages mensuels viennent compléter cette approche, offrant des temps d'approfondissement accessibles aux professionnels comme aux pratiquants.

Une méthode au service du corps, du mouvement et du bien-être durable

LE FONDATEUR DE LA MÉTHODE

Éric Franklin – Fondateur de la Méthode Franklin®

Depuis plus de 20 ans, Éric Franklin travaille comme danseur, chorégraphe et pédagogue du mouvement. Il est le fondateur de l'Institut de la Méthode Franklin®, où il forme des professionnels à une pédagogie innovante du mouvement basée sur l'imagerie mentale, alliant créativité, conscience corporelle et alignement dynamique.

Éric Franklin est diplômé en sciences du mouvement et sport à l'École polytechnique fédérale de Zurich et en Beaux-Arts à la Tisch School of the Arts de l'Université de New York. Cette double formation lui a permis de développer une approche unique, qui combine technique, expressivité et compréhension profonde du corps en mouvement.

Au cours de sa carrière, il a enseigné à des danseurs, sportifs et artistes du monde entier, intégrant sa méthode dans des disciplines variées telles que le yoga, le Pilates, la rééducation physique et la danse contemporaine. Son approche met l'accent sur l'alignement, la fluidité, la conscience corporelle et la libération des tensions, offrant aux praticiens des outils concrets pour améliorer leurs performances et leur bien-être.

Grâce à ses formations, ateliers et publications, Éric Franklin a contribué à diffuser internationalement sa vision du mouvement conscient et créatif, et sa méthode est aujourd'hui utilisée par des professionnels de nombreux domaines liés au corps et à la performance.

L'ÉQUIPE FRANKLIN

Formez-vous avec nos experts de la Méthode Franklin®

Nos formateurs sont des experts certifiés de la Méthode Franklin®, possédant une expérience approfondie et reconnue. Ils vous transmettront tout leur savoir et leur pratique, en vous accompagnant avec bienveillance et exigence, pour vous permettre de maîtriser pleinement la méthode et de progresser avec confiance.

Éric Franklin

Isabella Buggelsheim

Michaela Schausberger

Andrea von der Emde

Philippe Ménard

Aurélie Abel

L'ÉQUIPE FRANKLIN

ISABELLA BUGGELSHEIM

Formatrice certifiée de la Méthode Franklin® – Niveau 4
enseignante en Pilates et en méthode Feldenkrais, éducatrice du mouvement.

Issue du milieu de la danse contemporaine, formée à différentes approches du mouvement conscient, Isabella Buggelsheim est formatrice certifiée de la Méthode Franklin®, praticienne Feldenkrais et enseignante Polestar Pilates. Fondatrice du centre CanalCentral à Paris en 2005, elle accompagne depuis de nombreuses années professionnelles du mouvement et particuliers. Son approche associe anatomie vécue, conscience corporelle et mouvement fonctionnel dans une pédagogie à la fois précise, accessible et profondément expérimentale.

Suite à des douleurs lombaires invalidantes, elle entreprend un parcours de recherche autour des pratiques corporelles et pédagogies somatiques afin de retrouver mobilité, confort et efficacité du geste. Cette expérience personnelle nourrit aujourd'hui une transmission profondément ancrée dans l'écoute du corps, la compréhension anatomique et l'intelligence du mouvement.

Elle travaille étroitement avec Éric Franklin à la transmission de la Méthode Franklin® en Europe, à travers des formations professionnelles, ateliers et stages spécialisés. Son enseignement se distingue par une intégration de la Méthode Franklin® au sein des mouvements du Pilates et de la méthode Feldenkrais, créant des passerelles concrètes entre visualisation, ressenti corporel et mouvement fonctionnel.

À travers cette approche pluridisciplinaire, Isabella accompagne professionnels du mouvement et particuliers vers une meilleure compréhension du corps, plus de fluidité dans le geste et une autonomie corporelle durable.

L'ÉQUIPE FRANKLIN

MICHAELA SCHAUSBERGER

Formatrice certifié de la Méthode Franklin® – Niveau 4
Chanteuse et compositrice

Michaela Schausberger est depuis 2006 membre de l'équipe pédagogique de l'institut de la méthode Franklin®. Elle a déjà enseigné dans plusieurs formations de la méthode Franklin® en Europe mais aussi en Asie. Michaela est une chanteuse, rythmiste et éducatrice en chant et mouvement.

ANDREA VON DER EMDE

Formatrice certifiée de la Méthode Franklin® – Niveau 4
kinésithérapeute et physiothérapeute, praticienne spiral dynamique et cranio-sacral-thérapie.

Andrea von der Emde est kinésithérapeute, professeur de danse contemporaine et formatrice de la méthode Franklin. Depuis 1990 Andrea est physiothérapeute en psychosomatique et orthopédie. Ensuite elle enchaîne les études de spiral dynamique et cranio-sacral-thérapie.
En 1993, elle rencontre la méthode Franklin. Elle enseigne à l'académie de musique de Vienne depuis 1998 « l'anatomie pour danseurs » dans le département danse. En 2005, elle devient formatrice de la méthode Franklin.

L'ÉQUIPE FRANKLIN

PHILIPPE MÉNARD

Formateur certifié de la Méthode Franklin® – Niveau 3, danseur, chorégraphe et pédagogue du mouvement.

Philippe Ménard est danseur, chorégraphe et directeur artistique de la Cie pm. Depuis 2007, il crée des pièces chorégraphiques et des films de danse, avec une attention particulière pour les publics fragilisés et/ou en situation de handicap. Dans sa démarche artistique, il s'attache à placer l'humain au cœur de son propos, dans une exploration infinie de façons d'être au monde. Chacune de ses propositions cherche à provoquer un élan vers les endroits du possible, à la recherche du geste juste, dans la fragilité de l'instant. Professeur de danse Diplômé d'État, professeur de Pilates certifié MAT et pédagogue certifié de la Méthode Franklin®, il propose dans ses ateliers chorégraphiques de faire dialoguer le mouvement fonctionnel et le mouvement poétique.

AURELIE ABEL

Formatrice certifiée de la Méthode Franklin® – Niveau 3
enseignante de Pilates et de Yoga Nidra, praticienne en massage abdominal.

Aurélie vous accueille au Pays Basque au Studio MOON Pilates pour des cours hebdomadaires, stages et retraites. Spécialités : respiration, périnée, ventre, diastasis, fascia... Venez vous reconnecter à l'intelligence profonde de votre corps !

NOS FORMATIONS MÉTHODE FRANKLIN®

Formez-vous à la Méthode Franklin® à votre rythme.

Les modules, indépendants et accessibles dans l'ordre de votre choix, vous permettent de devenir Trainer Méthode Franklin®. Après avoir validé les 4 modules (bassin, dos, épaules & tête, jambes & pieds), vous obtenez la certification Pédagogue Méthode Franklin® – Niveaux 1 et 2. Quatre modules complémentaires « Mouvements et organes en synergie » vous permettront d'approfondir votre maîtrise de la méthode. Après avoir validé les 4 modules vous obtenez la certification Pédagogue Méthode Franklin® – Niveaux 3.
Des ateliers thématiques enrichiront également votre parcours en explorant ses applications concrètes. Un cursus flexible, progressif et reconnu pour développer une expertise complète de la Méthode Franklin®.

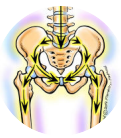
Comprendre – Incorporer – Apprendre

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. Vous pourrez ainsi ajouter une gamme de techniques et d'approches innovantes à votre boîte à outils pédagogique.
Améliorez votre propre bien-être et celui de vos élèves et clients, améliorez de manière tangible votre niveau de forme physique et transmettez vos connaissances en tant qu'expert dans le domaine, ce qui vous permettra de diversifier votre enseignement.

Vous ferez de votre quotidien un champ d'entraînement grâce à un savoir incorporé, en favorisant par exemple, le dialogue entre sensorialité et motricité grâce à un entraînement mental créatif et un toucher ciblé. Vous poserez ainsi les jalons d'une forme physique pour la vie, vous renforcerez votre santé et vous approfondirez votre niveau de conscience corporelle.

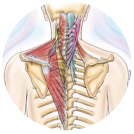
NOS FORMATIONS MÉTHODE FRANKLIN®

niveaux 1 et 2 :



Module **« Le bassin – Centre du mouvement »** *(8 jours)*

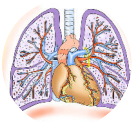
Module **« Dos libéré – Tronc dynamique »** *(8 jours)*



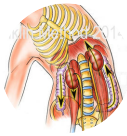
Module **« Épaules détendues – Nuque relâchée »** *(8 jours)*

Module **« Mes jambes et mes pieds fabuleux »** *(8 jours)*

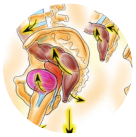
niveau 3 :



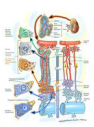
Module **« Mouvements et Organes en Synergie – Les poumons et le cœur »** *(4 jours)*



Module **« Mouvements et Organes en Synergie – Le tube digestif (cavité abdominale) »** *(4 jours)*



Module **« Mouvements et Organes en Synergie – Le système urogénital »** *(4 jours)*



Module **« Mouvements et Organes en Synergie – Le système endocrinien, le système lymphatique et le système nerveux »** *(4 jours)*

NOS FORMATIONS MÉTHODE FRANKLIN®

PARCOURS ET DURÉE DE LA FORMATION COMPLÈTE :

Les modules indépendants peuvent être suivis dans n'importe quel ordre, et chacun vous transforme en trainer Méthode Franklin®.

Les 4 modules de 8 jours pour devenir Pédagogue Méthode Franklin® – Niveaux 1 et 2 sont :

- ***« Le bassin - centre du mouvement »***
- ***« Dos libéré – tronc dynamique »***
- ***« Mes jambes et mes pieds fabuleux »***
- ***« Épaules relâchées –nuque détendue »***

Les 4 modules de 4 jours pour devenir Pédagogue Méthode Franklin® – Niveaux 3 sont :

- Module ***« Mouvements et Organes en Synergie – Les poumons et le cœur »***
- Module ***« Mouvements et Organes en Synergie – Le tube digestif (cavité abdominale) »***
- Module ***« Mouvements et Organes en Synergie – Le système urogénital »***
- Module ***« Mouvements et Organes en Synergie –Le système endocrinien, le système lymphatique et le système nerveux »***

Notre organisme de formation est certifié, attestant de la qualité des processus mis en oeuvre par nos équipes. Cette reconnaissance garantit que nos formations respectent les exigences du Référentiel National Qualité et répondent à des standards élevés en matière de pédagogie, d'accompagnement et de suivi des apprenants.

Cette certification est aujourd'hui indispensable pour les organismes souhaitant proposer des formations éligibles aux financements publics ou mutualisés. Elle témoigne de notre engagement à offrir des formations professionnelles de qualité, structurées et orientées vers le développement des compétences et la réussite de nos apprenants.

NOS FORMATIONS MÉTHODE FRANKLIN®

La méthode et la didactique de la Méthode Franklin® :

- Ses principes de base
- Les principes de base de l'imagerie mentale (DNI)TM
- Un enseignement centré sur l'élève
- L'histoire de la méthode Franklin®
- L'enseignement des concepts de base à travers le processus d'apprentissage de l'incorporation.

Les concepts de base de l'apprentissage :

- Une formation avec intégration de l'anatomie fonctionnelle et de l'imagerie mentale
- Les classiques de l'entrainement de la Méthode Franklin® (spécifique au sujet)
- Enseignement à travers le processus de teach back.

Moyens pédagogiques :

- Un manuel regroupant l'ensemble du contenu de la formation et exercices pratiqués.
- Les affiches originales de la méthode Franklin® en PDF - prête à être imprimée.
- Le replay de formation pendant deux mois

Encadrement :

- Accompagnement d'un mentor tout au long de la formation
- Des protocoles de pratique sont à réaliser
- Supervision à la fin de la formation

NOS FORMATIONS MÉTHODE FRANKLIN®

Prérequis :

Cette formation s'adresse à la fois aux débutants et aux pédagogues avancés de la Méthode Franklin® ainsi qu'à tous ceux qui souhaitent approfondir et élargir leurs connaissances sur les fonctions biomécaniques, le mouvement et la posture.

Si vous voulez être formé en tant qu'entraîneur de la Méthode Franklin®, vous devriez aimer le mouvement physique. Vous devriez vouloir améliorer votre propre bien-être et votre forme physique de manière durable et transmettre vos connaissances à vos étudiants de manière professionnelle. La Méthode Franklin® est également particulièrement adaptée aux pédagogues et entraîneurs de mouvement déjà formés (y compris le yoga, le pilates, les entraîneurs sportifs, les professeurs de danse) qui veulent s'améliorer didactiquement et méthodiquement, éviter les blessures et obtenir de meilleurs résultats avec leurs clients.

Nouveau participant :

Visualisation du replay « Introduction à la Méthode Franklin®, à l'imagerie dynamique et à l'anatomie humaine » via zoom.

Vous êtes déjà trainer / pédagogue de la Méthode Franklin :

Si vous êtes déjà trainer ou pédagogue de la Méthode Franklin® et souhaitez approfondir ou consolider vos connaissances, nous vous offrons la possibilité de réviser certaines thématiques de la formation en participant à une journée, une demi-journée ou même une semaine complète. Un tarif préférentiel vous sera proposé, vous permettant d'enrichir votre expertise. Les places étant limitées, nous vous invitons à nous contacter pour plus d'informations.

LIEU DE LA FORMATION

La formation est accueillie au sein de notre **studio CanalCentral, situé au 12 rue Lucien Sampaix 75010 Paris.**

Ce centre de formation certifié propose différentes formations professionnelles de qualité, animés par des professeurs de renom, ou directement par les créateurs des méthodes ou ambassadeurs de celles-ci.

Le studio offre des conditions optimales aux formations pour permettre aux stagiaires un meilleur apprentissage et ainsi favoriser l'obtention de leur certificat.

Totalement équipé, il dispose de tous les outils anatomiques et pratiques (squelettes, planches anatomiques, balles et ballons de toute forme...) pour intégrer au mieux les contenus de formations et réussir son parcours.

LIEU DE LA FORMATION

Studio CanalCentral
12 rue Lucien Sampaix - 75010 PARIS

À proximité de Gare de l'Est et Gare du Nord

MÉTRO :

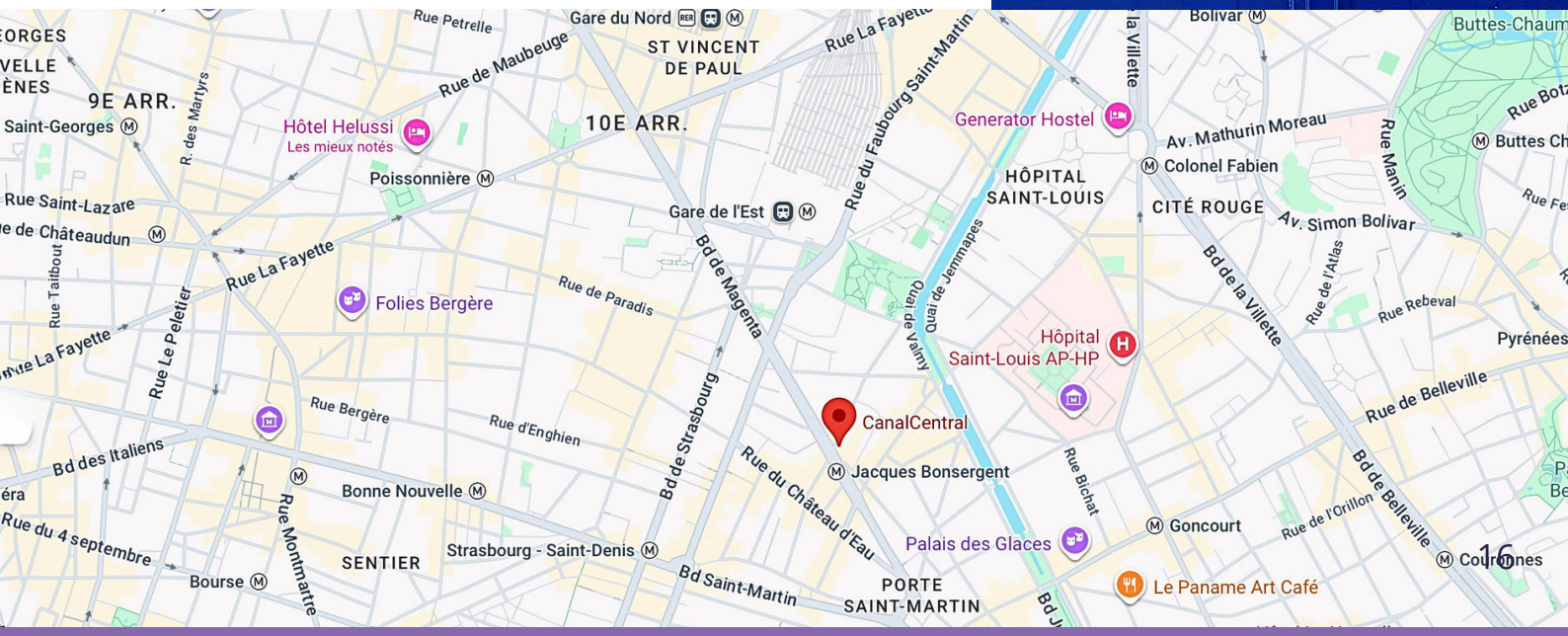
Jaques Bonsergeant 5

République 3 5 8 9

BUS :

Jaques Bonsergeant 56 91

RER : B A D



LIEU DE LA FORMATION

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES :

Pour toute inscription de personnes en situation de handicap, il convient de nous prévenir afin d'étudier l'aménagement nécessaire.

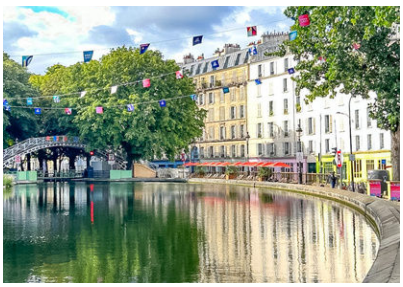
Contact : Isabella Buggelsheim : info@canalcentral.fr

HÉBERGEMENT :

Le 10e arrondissement de Paris, ainsi que les quartiers du Canal Saint-Martin, place de la République et de la Gare de l'Est, offrent un large choix d'hôtels, d'appartements meublés et de locations de courte durée. Nous vous recommandons de réserver votre hébergement à l'avance.

RESTAURATION :

La rue Lucien Sampaix, le Canal Saint-Martin et les rues avoisinantes (rue des Vinaigriers, rue de Lancry, rue du Château d'Eau, quai de Jemmapes, etc.) proposent de nombreux cafés, restaurants et commerces de bouche, avec une offre variée adaptée à tous les budgets.

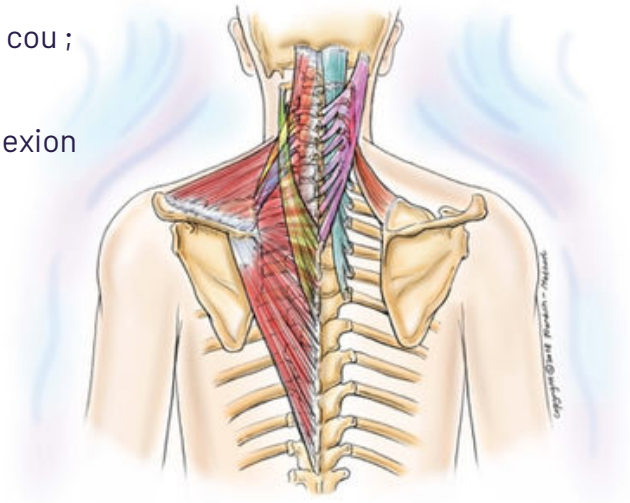


MODULE : ÉPAULES DÉTENDUES - NUQUE RELÂCHÉE

8 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 l'épaule, des articulations de la tête et de la main ; les rythmes articulaires de la ceinture scapulaire, du bras, de la mâchoire et de la cage thoracique ; les muscles et fascias de l'épaule, du bras et du cou ; 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 et la cage thoracique.

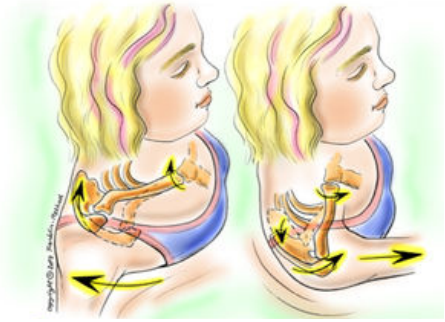
DE BONNES RAISONS POUR FAIRE CETTE FORMATION :

- De bonnes raisons pour faire cette formation
- Renforcez vos connaissances sur l'anatomie et la biomécanique de l'épaule, des articulations de la tête et de la main ;
- Les rythmes articulaires de la ceinture scapulaire, du bras, de la mâchoire et de la cage thoracique ;
- Les muscles et fascias de l'épaule, du bras et du cou ;
- Les chaînes musculaires de l'épaule et leur connexion avec les chaînes musculaires de l'ensemble du corps.



CONTENU DE LA FORMATION

DANS CETTE FORMATION, VOUS APPRENDREZ :



L'entraînement et la réorganisation de la posture

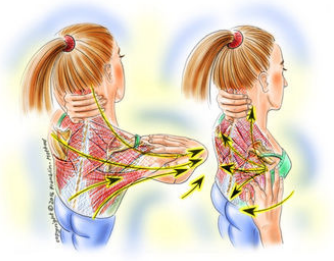
- Le repos constructif
- Les lignes d'action

L'incorporation de l'anatomie fonctionnelle

- L'introduction générale à l'imagerie des os et des articulations
- L'anatomie et biomécanique de l'épaule, des articulations de la tête et de la main
- Les rythmes articulaires de la ceinture scapulaire, du bras, de la mâchoire et de la cage thoracique
- L'introduction générale aux muscles et aux fascias
- Les muscles et fascia de l'épaule, du bras et du cou
- Les muscles et fascia de la paroi abdominale
- Les chaînes musculaires de l'épaule et leur connexion avec les chaînes musculaires de l'ensemble du corps

Les liens entre les différents sujets

- L'entraînement excentrique des muscles de l'épaule
- L'entrainement de la force, de la mobilité et de l'endurance dans l'interaction épaule-main
- L'entraînement posturale par le mouvement et le transfert optimal du poids
- L'entraînement des fascias avec des balles et des bandes



Vous pourrez ensuite animer les ateliers et cours suivants

- « Épaules détendues grâce à la Méthode Franklin »
- « Nuque relâchée avec la Méthode Franklin® »
- Les mini-ateliers/cours hebdomadaires en rapport avec ce sujet

DATES ET TARIFS

DURÉE DU MODULE : 8 JOURS - 64 HEURES

Dates

Session A : À VENIR

Session B : À VENIR

(64 h de formation)

Horaires

De 9h30 à 13h00 et de 14h30 à 18h00 (dimanche jusqu'à 16h)

PRIX DE LA FORMATION

- **1 950 € *** (tarif préférentiel - date de l'offre à venir)
- **2 300 €** (tarif plein - date de la fin de l'offre à venir)

** Valable pour toute inscription réalisée jusqu'à 2 mois avant le début de la formation. Passé ce délai, le tarif plein s'applique.*

LE PRIX DE LA FORMATION COMPREND :

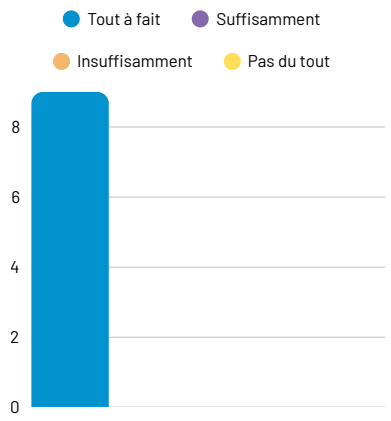
- La formation de 8 jours avec l'équipe pédagogique de l'institut de la Méthode Franklin ;
- Le certificat en tant qu'éducateur « Épaules détendues – nuque relâchée » - Méthode Franklin® ;
- Le manuel de la formation ;
- Un set de balles Franklin et une bande élastique Franklin (pour les nouveaux arrivés) ;
- Les affiches originales de la Méthode Franklin appliquée au dos en PDF prêtes à être imprimées ;

OBJECTIFS DE LA FORMATION

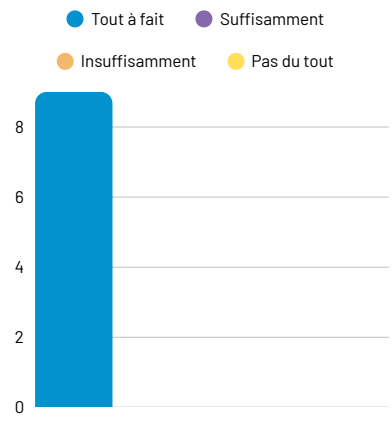
- Transmettre **l'application de L'Imagerie mentale et l'utilisation la Boîte à outils Franklin®**
- Améliorer les mouvements/postures de façon naturelle pour le bien-être, la santé et la **performance**
- Démontrer l'effet de la plasticité cérébrale
- Améliorer le **schéma corporel**
- Acquérir la faculté « d'embodiment » ou **incorporation de la biomécanique du corps**
- Transmettre des notions sur la biomécanique du corps
- Appliquer les i**nteractions corps /esprit (Body - Mind / Mind - Body)**
- Guider **l'activation de la proprioception**
- Guider la formulation des perceptions ressenties
- Tester et démontrer l'effet contraire
- Développer votre **créativité, adaptabilité** (le ressenti face à une imagerie est propre à chacun)
- Sensibiliser les personnes à une pratique régulière de la visualisation gage de l'incorporation ou "Embodiment"
- Structurer et établir des protocoles
- **Orienter les personnes dans la pratique**
- Vous adapter aux situations dans le cadre professionnel
- **Dynamiser votre audience**
- Mobiliser l'attention de chacun
- **Créer une cohésion de groupe**
- Appliquer vos acquis au sein de votre activité professionnelle

ÉVALUATION DE LA FORMATION

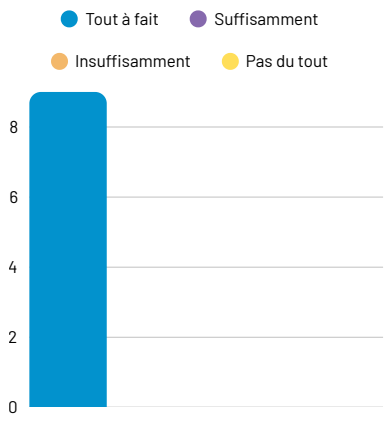
Formation niveau 3 - 2025/2026



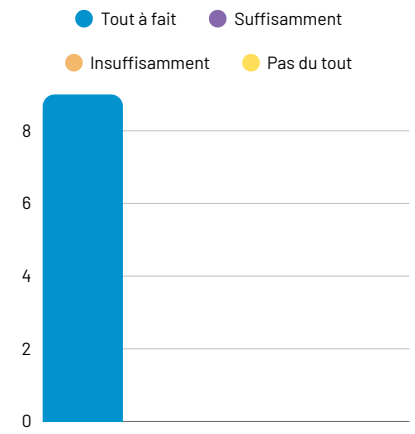
SATISFACTION GÉNÉRALE



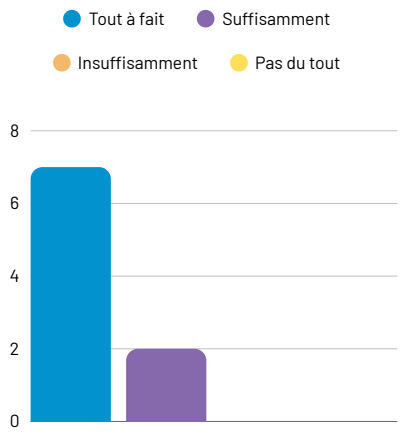
QUALITÉ CONDITION D'ACCUEIL / ORGANISATION



PERSPECTIVES



RECOMMANDATION DE LA FORMATION



INTERVENTIONS / DOCUMENTATION

ÉVALUATION DE LA FORMATION

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**

" 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**

" 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**

" De mon point de vue, la méthode Franklin potentialise le travail sur les machines de Pilates et sur tapis en favorisant la conscience corporelle et la réflexion sur la stratégie, ainsi que le chemin à prendre pour modifier une position ou une posture" **FRANÇOISE T**

" Merci Isabella pour cette belle formation, pour ta gentillesse, ta générosité et aussi pour cette super ambiance dans le groupe " **LORRAINE**

" Après trois années riches d'apprentissage, d'exploration et de transformation, je tiens à t'exprimer toute ma gratitude pour m'avoir transmis avec passion et bienveillance la méthode Franklin.
Merci pour ton accompagnement précieux. Ce chemin parcouru à tes côtés restera une source d'inspiration durable." **EVE**

CONTACTS & INFORMATIONS

CONTACT POUR LA FORMATION

www.canalcentral.fr | info@canalcentral.fr

06.16.77.01.75

ORGANISME DE FORMATION

Studio CanalCentral

12 rue Lucien Sampaix - 75010 PARIS

01.78.01.07.30

Version actualisée le 20 juillet 2026