KYSKO

FORMATION LAGREE

NIVEAU 1



TOUT CE QU'IL FAUT SAVOIR

APPRENDRE. ENSEIGNER. INSPIRER.

COMMENCEZ VOTRE AVENTURE AVEC KYSKO.







Vous êtes passionné(e) par le Lagree et souhaitez partager cette pratique avec d'autres ?

Le programme de formation Lagree de Kysko vous accompagne pour devenir un instructeur qualifié, capable de guider et soutenir vos élèves. Basés à Genève et Lausanne, nous proposons une approche rigoureuse et complète pour former des professionnels compétents en Lagree.

Chez Kysko, nous croyons qu'une passion peut devenir une véritable vocation. Notre formation d'instructeurs Lagree, **animée par des Certified Master Teacher Trainers**, garantit un a**pprentissage de qualité** et une **expérience pratique complète.**

Conçu selon les **standards officiels de la Lagree Academy**, le programme vous donne toutes les compétences pour enseigner en toute sécurité, efficacement et avec confiance. Vous apprendrez les **principes fondamentaux de la méthode Lagree,** temps sous tension, endurance musculaire et saurez accompagner des clients de tous niveaux dans des séances performantes et motivantes.

Au-delà de la technique, nous créons un **environnement professionnel et bienveillant**, propice à la progression et à l'échange. L'objectif est de vous former à devenir un instructeur Lagree compétent et inspirant, capable de **guider vos clients vers leurs objectifs** et de les encourager à se dépasser chaque jour.





Êtes-vous passionné(e) par le mouvement et motivé(e) à aider les autres à se sentir plus forts, physiquement et mentalement ? La formation d'instructeurs Lagree de Kysko est l'opportunité idéale pour **transformer cette passion en compétences concrètes.**

Rejoignez une équipe de professionnels expérimentés dans un **environnement bienveillant et stimulant**, où apprentissage et pratique se combinent pour vous préparer à enseigner avec confiance.

Faites de votre passion pour le Lagree une carrière gratifiante et **contribuez à inspirer vos élèves**, une séance à la fois.

NOS INSTRUCTEURS



Ilona

Ilona Minas est une sportive passionnée qui a découvert la méthode Lagree en 2021, appréciant immédiatement son approche alliant effort physique et bien-être mental. Après dix ans au Buddha-Bar, elle s'est orientée vers le fitness, obtenant sa certification Lagree Level 2 et son diplôme d'État (CQP) en 2023. Elle enseigne aujourd'hui au studio Lagree de Neuilly-sur-Seine et coordonne Lagree Experience, combinant expertise, professionnalisme et engagement dans le mouvement.



Michael

Michael Chipman a été formé par Sébastien Lagree, la Senior Master Trainer Sharnee Lee Scott, et la propriétaire de studio Lisa Goldsman. Enseignant passionné avec des décennies d'expérience en tant que professeur universitaire, écrivain et professeur de chant, il apporte profondeur et précision à son rôle d'instructeur et de formateur Lagree. Après avoir découvert la méthode Lagree pendant la pandémie, il en a immédiatement ressenti l'impact transformateur et est devenu certifié Lagree en 2021. Michael est également enseignant certifié en méditation de pleine conscience, chanteur classique et auteur publié.



Sarah

Sarah Reimann a découvert le Lagree par la pratique, puis par l'obsession d'en comprendre chaque détail. Cette exigence l'a poussée à suivre la formation la plus rigoureuse et à décrocher une certification alors inédite au Royaume-Uni.

En janvier 2025, elle ouvre Tallie à Édimbourg. En quelques mois, son studio est devenu le plus prisé du pays : un lieu d'excellence où se forment aujourd'hui des instructeurs venus de toute l'Europe.

APERÇU DE LA FORMATION

Vous apprendrez à :

- Maîtriser **les fondamentaux des techniques Lagree** et savoir proposer des cours sûrs, efficaces et motivants.
- Comprendre **les principes clés** qui définissent la méthode Lagree et en font un entraînement complet et performant.
- Apprendre **le fonctionnement et les variations du Megaformer**, pour enseigner avec confiance sur le matériel breveté Lagree.
- Développer vos **compétences pédagogiques** grâce à la pratique, au guidage et à la compréhension scientifique de la méthode Lagree.

PROGRAMME

La formation comprend **18 heures d'enseignement**, réparties sur vendredi, samedi et dimanche de 13h à 19h.

Consultez la page suivante pour découvrir les dates proposées à Genève et Lausanne.

TOTAL : 18 HEURES



DATES - 2027

GENÈVE

- **15-16-17 Janvier**
- **19-20-21 Mars**

>> **KYSKO Etang :** 57 av. de l'Etang | 1219 Vernier
>> La formation sera intégralement donnée en français de 13h à 19h chaque jour

BALI

Du 29 au 31 janvier

TARIF

Le coût total de la formation est de :

2,200 CHF



RÈGLES

Les modules sont **enseignés en français et en anglais**, et le matériel sera également fourni dans les deux langues. **En cas d'absence** à un jour de formation, le formateur décidera si vous pouvez poursuivre la formation. **Maximum de 10 étudiant**s par session. Nous nous réservons le droit de reporter une session si moins de 5 participants s'inscrivent.



POLITIQUE D'ANNULATION

- **Remboursement à 100%** si l'annulation intervient **plus de 30 jours avant** le premier weekend de formation.
- **Remboursement à 50%** si l'annulation intervient **entre 14 et 30 jours avant** le premier weekend de formation.
- **Pas de remboursement** si l'annulation intervient **moins de 14 jours avant** le premier weekend de formation ou **pendant le module**.

INSCRIPTION & PAIEMENT

Toutes les inscriptions et paiements se font facilement **via l'application Kysko.**

TÉLÉCHARGEZ-LA ICI

KYSKO

WE'RE ALL KYSKO

MOVE, SMILE AND LIVE FULLY

GENEVA · LAUSANNE · VEVEY

www.kysko.com

kysko.studios

academy@kysko.com