CLASS PROPOSAL · FALL 2026

Holistic Movement

Strength and mobility, trained as one practice.



What is Holistic Movement?

Holistic Movement (HM) is a bodyweight-centered practice that develops strength, mobility and coordination together, in the same movements, instead of training them separately. It's inspired by calisthenics, gymnastics floor work, and contemporary movement practices, including influences from Movement Culture. The aim is a body that is strong through its whole range of motion, moves with ease, stays attentive while it moves, and builds long-term movement capacity and physical well-being.

The six F's

HM is organised around six complementary qualities that we practise together:

Force
strength and power with your own body

Flexibility
mobility and active range of motion

Fluidity
continuity, rhythm and ease

Freedom
new patterns, a wider movement vocabulary

Focus
awareness, breath and stillness

Fun
play, curiosity and interaction

Force and Flexibility build the foundation. Fluidity and Freedom expand what you can do with it. Focus and Fun shape how you relate to the practice — and they stay with you long after peak strength does.

Who this class is for

Adults who want to move more freely — more mobility, more flexibility, more balance — without giving up strength. Mobility here is active: every position is owned with muscle, not just reached. No calisthenics or gymnastics background is needed; every movement has an easier and a harder version, and the group works at several levels at once.

What a class looks like (60 min)

- **Warm-up** — joint preparation, breath, and a short partner or play element
- **Main work** — strength, mobility or a movement skill, with intensity, usually a group-oriented piece
- **Cool-down & Integration** — lower intensity focus combining stillness and breath

Each session is playfully designed with the six F's in mind: Focus opens and closes each class, Force, Flexibility and Fluidity are built in the main work, and Freedom and Fun show up throughout, in how the group plays with what it's learned. Classes are self-contained while following a multi-week focus block, so committed students see and benefit from a workout progression.

About Pablo

Pablo

Certified Holistic Movement Instructor (Holistic Movement Academy, 2026), trained under Jesper Orelov. 10 years of acroyoga teaching experience, and a long-standing personal practice in calisthenics and Movement Culture. Lives in Sutton.

References available: Olab Yoga (Sherbrooke) · Académie de Mouvement Holistique (Lennoxville)

PROPOSITION DE COURS · AUTOMNE 2026

Mouvement holistique

Force et mobilité, dans une seule pratique.



Le mouvement holistique

Le mouvement holistique (HM) est une pratique centrée sur le poids du corps qui développe la force, la mobilité et la coordination ensemble, dans les mêmes mouvements, plutôt que séparément. Il s'inspire de la callisthénie, du travail au sol de la gymnastique et des pratiques de mouvement contemporaines, notamment le Movement Culture.
L'objectif : un corps fort sur toute son amplitude, qui bouge avec aisance, reste attentif pendant qu'il bouge, et développe une capacité de mouvement durable et un mieux-être physique.

Les six F

La pratique s'organise autour de six qualités complémentaires, travaillées ensemble :

Force
force et puissance avec son propre corps

Flexibility (flexibilité)
mobilité et amplitude active

Fluidity (fluidité)
continuité, rythme et aisance

Freedom (liberté)
nouveaux schémas, vocabulaire de mouvement plus large

Focus
attention, souffle et immobilité

Fun (plaisir)
jeu, curiosité et interaction

Force et Flexibility posent la base. Fluidity et Freedom élargissent ce qu'on peut en faire. Focus et Fun façonnent le rapport à la pratique — et ils restent bien après le pic de force.

À qui s'adresse ce cours

Aux adultes qui veulent bouger plus librement — plus de mobilité, plus de souplesse, plus d'équilibre — sans renoncer à la force. La mobilité ici est active : chaque position est tenue par le muscle, pas seulement atteinte. Aucun bagage en callisthénie ou en gymnastique n'est requis ; chaque mouvement a une version plus simple et une plus exigeante, et le groupe travaille à plusieurs niveaux en même temps.

Déroulement d'un cours (60 min)

- **Échauffement** — préparation articulaire, souffle, court moment en duo ou de jeu
- **Bloc principal** — force, mobilité ou une habileté de mouvement, avec intensité, généralement en groupe
- **Retour au calme & intégration** — un temps de moindre intensité, entre immobilité et souffle

Chaque cours est pensé avec les six F en tête : Focus ouvre et clôt chaque cours, Force, Flexibility et Fluidity se construisent dans le bloc principal, et Freedom et Fun se retrouvent tout au long, dans la façon dont le groupe s'approprie ce qui a été appris. Les cours sont autonomes tout en suivant un bloc thématique de plusieurs semaines, pour que les élèves assidus voient une progression et en bénéficient.

À propos de Pablo

Pablo

Instructeur certifié en mouvement holistique (Holistic Movement Academy, 2026), formé auprès de Jesper Orelov. 10 ans d'expérience en enseignement de l'acroyoga et une longue pratique personnelle de la callisthénie et du Movement Culture. Vit à Sutton.

Références sur demande : Olab Yoga (Sherbrooke) · Académie de Mouvement Holistique (Lennoxville)