

Programma Scuola di formazione Insegnanti Pilates Matwork - 40 ore - diploma Csen

Sabato 18 aprile

9.00 – 10.00: Introduzione
10.00 – 11.00: Storia del metodo
11.00 – 12.00: Concetto di postura
12.00 – 13.00: Pratica pilates

13.00 - 14.00: Pausa pranzo

14.00 – 17.00: Studio del sistema muscolo-scheletrico, analisi della colonna vertebrale e della stabilità lombo-pelvica. Anatomia e Fisiologia applicata all'apparato locomotore

17.00 - 18.00: Pratica pilates

Domenica 19 aprile

9.00 – 11.00: I principi del pilates
11.00 – 13.00: Concetto di Core/Power House

13.00 - 14.00: Pausa pranzo

14.00 – 16.00: La respirazione nel pilates (semplice e avanzata)
16.00 – 18.00: La posizione del bacino neutra o imprint

Sabato 9 maggio

9.00 – 12.00: Primo soccorso
12.00 – 13.00: Parte pratica
13.00 – 14.00: Pausa pranzo

14.00 – 17.00: L'allineamento dei cinque pilastri biomeccanici (testa, spalle, gabbia toracica, bacino e piedi/ginocchia)
17.00 – 18.00: Esercizi di pre-pilates

Domenica 10 maggio

9.00 – 10.00: La sequenza tradizionale di esercizi di Pilates
10.00 – 13.00: The hundred - Roll Up – Rolling like a ball – Side plank – One leg circle

13.00 – 14.00: Pausa pranzo

14.00 - 16.00: Pelvic/shoulder bridge – Spine twist – Single leg stretch - Double leg stretch
16.00 – 18.00: Teaser - Mermaid – Push up - Swan

Sabato 16 maggio

9.00 – 11.00: Deontologia dell'insegnante
11.00 - 13.00: Come strutturare una lezione

13.00 – 14.00: Pausa pranzo

14.00 – 18.00: Esame teorico e pratico