



*Corso Nazionale di Formazione Professionale
Metodo Pilates ed Educazione Posturale*

“Flexibility & Control Pilates Matwork” Expert di 1° e 2° livello
Diploma US Acli con Patrocinio Sport e Salute
valido a tutti gli effetti legali e fiscali su tutto il territorio Nazionale.

Il corso di 1 livello si occupa di formare coloro che desiderano diventare Insegnanti del Metodo Pilates ed Educazione Posturale.

E' organizzato in lezioni teoriche, pratiche e in un esame finale

Ha l'obiettivo di rendere gli allievi padroni del Metodo e dei protocolli posturali così da poter insegnare con successo e professionalità.

Il corso include il repertorio completo degli esercizi e l'apprendimento dei principi fondamentali che hanno reso il Metodo Pilates un programma di allenamento efficace e conosciuto in tutto il mondo.

I nuovi istruttori saranno in grado di capire le necessità individuali dei futuri clienti e rispondere ad esse con successo e professionalità.

Il corso di 2° livello è rivolto a tutti gli Insegnanti Pilates in possesso di diploma certificato di Istruttore di 1 livello .

Permetterà di ampliare le proprie conoscenze sul Metodo e arricchire il proprio bagaglio con le ultime novità e tecniche all'avanguardia.

E' organizzato in lezioni teoriche, pratiche e in un esame finale.

“L'idoneità fisica è il primo requisito della felicità”

Joseph Pilates

PERCORSO FORMATIVO 1 LIVELLO

Il Percorso formativo si suddivide in 4 giornate con un totale di 60 ore :

- *Lezione teorico-pratiche*
- *Tirocinio gratuito da svolgere in sede prima dell'Esame finale.*
- *Tirocinio gratuito abilitazione all'insegnamento da svolgere in sede prima dell'Esame finale.*

Saranno consentite un massimo di 6 ore di assenza che potranno altresì essere completate con il tirocinio di recupero.

DATE

22/23 Ottobre 2022

19/20 Novembre 2022

ORARIO: *Sabato H 09.30-17.00 / Domenica H 10.00-14.00 (Comprensivo di Pause)*

PROGRAMMA

Origini e storia del Metodo Pilates e i 6 Principi

Analisi teorica del Metodo

Analisi pratica degli esercizi: Benefici e Controindicazioni

Costruzione lezione pratica

Cenni di Anatomia e Fisiologia

Biomeccanica del movimento

Metodologie di ginnastica dolce

Ruolo di importanza dell'istruttore e lezioni tecniche di insegnamento, modalità didattiche di gestione del gruppo

PERCORSO FORMATIVO 2 LIVELLO

Il Percorso formativo si suddivide in 4 giornate con un totale di 60 ore :

- *Lezione teorico-pratiche*
- *Tirocinio gratuito da svolgere in sede prima dell'Esame finale. (30 ore sono da intendersi per coloro che dovessero presentare iscrizione direttamente per 2 livello. Chi avesse frequentato anche il 1 livello avrà da svolgere 15 di tirocinio insegnamento)*

Saranno consentite un massimo di 6 ore di assenza che potranno altresì essere completate con il tirocinio di recupero.

DATE

4/5 Febbraio 2023

4/5 Marzo 2023

ORARIO: *Sabato H 09.30-17.00 / Domenica H 10.00-14.00 (Comprensivo di Pause)*

PROGRAMMA CORSO 2 Livello

Costruzione lezione con utilizzo di piccoli attrezzi (Flexring, Softball, Foam Roller, Band ecc.) livello intermedio e avanzato

Screening Test : Tecniche di respirazione e rilassamento specifiche per la colonna vertebrale - Funzioni e disfunzioni dell'apparato muscolo-scheletrico - Stretching posturale

Patologie della Cartilagine

Cenni di Biomeccanica del movimento, Anatomia e Fisiologia

Workshop Yoyalates (la fusione tra le Asana Yoga e i Principi Pilates)

Workshop dedicato al Reformer

INFORMAZIONI e COSTI

COSTO SINGOLO LIVELLO:

500€ + 90€ Tassa Esame in un'unica soluzione

Possibilità di rateizzazione su richiesta

COSTO CORSO COMPLETO 1° e 2° LIVELLO:

750€ + 90€ Tassa Esame in un'unica soluzione

Possibilità di rateizzazione su richiesta

La quota comprende:

Tessera Associativa US ACLI NAZIONALE (validità annuale fino al 31.12.2023)

Tesserino Tecnico US ACLI NAZIONALE (validità annuale fino al 31.12.2023)

Iscrizione Albo US ACLI NAZIONALE (validità annuale fino al 31.12.2023)

Assicurazione

Dispensa

Diploma Us Acli con Patrocinio Sport e Salute

Diploma di qualifica valido su tutto il territorio Nazionale

Per iscriversi è necessario:

Modulo iscrizione in tutte le sue parti,

Inviare il proprio curriculum,

Presentare certificato di sana e robusta costituzione,

Versare la quota del corso tramite bonifico bancario

Inviare attestazione di pagamento e documentazione sopra richiesta via Mail al seguente indirizzo asdmovinup360@gmail.com

Per qualsiasi informazione scrivere a asdmovinup360@gmail.com

al numero 348.0515937 Referente Ilaria Bani

Sede Corso: *presso lo Studio Pilates Viale Cortina D'Ampezzo 345...*