

PILATES MAT BÁSICO



Bases del **pilates**
y el **movimiento**,
ciencia que hay en él
y sus ejercicios

PERSONAL[®]
& PILATES

Información y Reservas:
José Manuel Rodríguez
josemanuel@personalandpilates.com
>646 178 060



¡Hola!

Si has recibido este dossier es que algo en ti se interesó por nuestra formación. Una formación que te convertirá en un profesor de Pilates completamente cualificado y capaz de manejar el Método, entender el cuerpo que tiene delante y dar solución a sus dolencias y armonía a su biomecánica. Una formación que te facultará para trabajar y vivir de ello con éxito.

Después de los últimos acontecimientos, ser instructor, -a de Pilates es una profesión en auge pero si lo has decidido sólo por dinero o para tener una salida rápida, hemos de decirte que te has equivocado. Esta formación está diseñada para personas que quieran transformar sus cuerpos y sus vidas y a su vez las de otras personas.

¿Qué es lo que diferencia a nuestra escuela de otras y la convierte en única? Enseñamos el Método clásico tal y como Joseph Pilates y sus discípulos lo hacían, en los mejores aparatos clásicos y fieles a los originales, respetando los ejercicios, sus nombres y orden en las secuencias e incluso añadiendo ejercicios de archivo que ninguna otra escuela posee PERO, al mismo tiempo, aplicando la ciencia y las últimas investigaciones sobre el movimiento, biomecánica y kinesiólogía actualizadas.

¿Qué significa Pilates para nosotros?

- Una profesión que amamos
- Un cuerpo que nos representa
- Una mente en calma
- Un espíritu más fuerte
- Una comunidad que respetamos y un futuro garantizado de éxitos

Formamos a profesionales que sean ejemplo de vida saludable, disciplina y trabajo.

Todos, absolutamente todos tenemos objetivos muy altos, grandes y no fáciles de alcanzar y eso nos gusta pero debes saber que, por lo tanto, tendremos que realizar enormes esfuerzos para conseguirlos, así que no será fácil, pues lo fácil no produce resultado y queremos resultados, GRANDES RESULTADOS que requerirán GRANDES ESFUERZOS y que llegaremos a alcanzar.

En las formaciones solemos preguntar: "¿Cuál es tu máximo objetivo en este mundo?" y después de todo eso la clave sería: "¿Qué estás haciendo para conseguirlo?"

Pues bien, ahora estás en ese momento, tienes la oportunidad de hacer algo y cambiar tu vida o no hacer nada y seguir pensando en lo que quieres conseguir.

Nuestra forma de trabajar te permitirá poder ejecutar y enseñar el Método con total libertad, con conocimiento y seguridad. Convertirte en un profesor excelente y seguro que pueda trabajar en cualquier parte del mundo. Un profesor con los más altos estándares de calidad.

¡Bienvenido!

José y Oscar

Descripción de la formación:

1.- Básico I:

- Historia del Método Pilates cronológicamente enseñada y con documentación detallada.
- Anatomía básica
- Biomecánica, análisis de movimiento y anatomía de los movimientos del cuerpo. Bases científicas para explicar el movimiento de manera correcta. Mitos y errores en los movimientos y posiciones del cuerpo.
- Ejercicios relacionados con cada movimiento para poner en práctica.
- Principios del movimiento aplicados a la secuencia de Pilates
- Filosofía y principios tradicionales del Método.
- Evolución de los principios en el tiempo
- Cómo se estructura el Método.
- Anatomía del abdomen y cómo activar realmente la musculatura abdominal que corresponde
- Líneas miofasciales
- Planos de movimiento y su eje de rotación
- Secuencia de Mat Básico completo, transición, posición inicial, ejecución de cada ejercicio en la secuencia
- Indicaciones verbales, indicaciones táctiles
- Progresiones y regresiones de cada ejercicio
- Aplicación de implementos como bolas, bandas elásticas o bloques de yoga para crear adaptaciones de ejercicios o descomponerlos para que los alumnos consigan entender el ejercicio y su movimiento y ejecutarlo con éxito.

POLÍTICA DE INSCRIPCIÓN Y CANCELACIONES

Para realizar la inscripción deberás realizar un pago por valor de 100 euros que corresponden a las tasas de examen que se realiza al final de la formación. Una vez realizado el ingreso de inscripción envía por favor una foto del comprobante o bien el mismo en formato digital al teléfono 646178060. El siguiente pago se realizará el primer día del módulo (500 euros)

Datos bancarios:

Entidad: LA CAIXA

Titular: PERSONAL PILATES SL.

IBAN ES79 2100 6582 2702 0008 2663

En el concepto del ingreso debes escribir FMINTEGRAL + NOMBRE

En el caso de que después de la matriculación decidas no realizar la formación no habrá devolución de la inscripción realizada (100 €)

LUGAR FECHA Y HORARIOS DE FORMACIÓN

Dirección:

TONI PILATES

Avenida de Castrelos, 240

Vigo, Pontevedra

Horario:

- VIERNES 7 de Mayo de 15:00 a 20:00
- SÁBADO 8 de Mayo de 9:00 a 13:00 y de 14:00 a 19:00
- DOMINGO 9 de Mayo de 9:00 a 15:00

Este módulo, además de ser las bases del Mat Básico, es la tarjeta de entrada para nuestra Formación Integral: una vez terminado este módulo, podrás decidir si quieres continuar y realizar la Formación Completa. Para obtener el resto de la información tan sólo tienes que solicitarla y recibirás un dossier con el contenido, fechas, precios etc...

Si necesitas saber algo más o tienes alguna duda que resolver ponte en contacto con nosotros, será un placer atenderte.

Jose Manuel Rodriguez Osto

Tel: 646178060

josemanuel@personalandpilates.com

Oscar Cardo Fernández

Tel: 622750409

oscar@personalandpilates.com