

Presentazione del Corso

L'accademia propone una formazione altamente professionale strutturata su tre annualità, con 112 ore di lezione frontale all'anno (suddivise in 5 week-end + uno stage di 4 giorni) focalizzate allo studio del metodo Pilates Integrato dove verrà acquisito in modo molto approfondito tutto il metodo di lavoro e verranno acquisite le diverse modalità di approccio terapeutico che in modo sinergico gli allievi potranno utilizzare per arrivare ad ottenere un trattamento globale per il benessere e il riequilibrio psico-fisico della persona.

La prima annualità particolarmente centrata sull'apprendimento della tecnica pilates sarà approfondita da incontri specifici sulla consapevolezza di movimento e respirazione, verranno studiate l'anatomia, la biomeccanica e i primi concetti di postura.

La seconda annualità approfondirà e completerà lo studio della tecnica pilates ed in particolare sarà centrata sullo studio della postura e del pilates terapeutico; verranno studiate la biomeccanica e le patologie del rachide; verranno studiati in modo approfondito i concetti di postura. In questa annualità il **MOVIMENTO CONSAPEVOLE** e il **RESPIRO CONSAPEVOLE** diventeranno parte integrante e fondamentale della formazione per capire e percepire i micromovimenti corporei e naturali del nostro corpo e iniziare una rieducazione e un apprendimento di nuovi schemi corporei attraverso il movimento.

La terza annualità sarà dedicata all'**INTEGRAZIONE CORPOREA**, dove lo studente imparerà ad utilizzare il tocco e la manualità per prendere contatto con l'allievo e accompagnarlo attraverso il movimento guidato in posture comode e rilassanti che possono diventare esercizi auto correttivi e migliorare flessibilità, coordinazione e sviluppare un maggior contatto con il proprio corpo.

Che cos'è Pilates Integrato

PILATES INTEGRATO è un metodo che utilizza la tecnica pilates mantenendone inalterati i principi fondamentali ma integrandola con altre tecniche di rieducazione posturale di benessere olistico al fine di ottenere una terapia globale che possa lavorare non solo attraverso l'allungamento delle catene cinetiche muscolari ma anche su ciò che la nostra postura esprime del nostro modo di stare nel mondo.

Un metodo di lavoro terapeutico-cognitivo a mediazione corporea ed orientato al riequilibrio strutturale ed energetico generale.

Un percorso di crescita che noi amiamo definire percorso autoperceptivo di movimento e armonia nel quale grazie ai gruppi esperienziali potremo noi stessi sperimentare per poi educare gli altri.

Inoltre la tecnica prevede una parte di **INTEGRAZIONE CORPOREA** dove nelle lezioni individuali l'insegnante utilizza il tocco e la manualità per prendere contatto con l'allievo e accompagnarlo attraverso il movimento guidato in posture rilassanti e comode che possono diventare esercizi autocorrettivi e migliorare flessibilità, coordinazione e sviluppare una maggiore percezione e un maggior contatto con il proprio corpo.

Info e iscrizioni su:

www.pilatesintegrato.it - pilatesintegrato@gmail.com

in convenzione con :



in collaborazione con:



Istituto
di Medicina
Naturale

Accademia di Formazione e Studio Professionale Pilates Integrato



*Corso di formazione triennale
per istruttori rivolto a
Fisioterapisti, Laureati in
Scienze Motorie, operatori del
fitness e del benessere.*

Primo week-end gratuito
Milano: 21-22 settembre 2013
Rimini: 19-20 ottobre 2013

Sedi: Milano e Rimini



PER RISTABILIRE IL GIUSTO EQUILIBRIO TRA LA POSTURA DEL CORPO E L'EQUILIBRIO DELLA MENTE.

La nostra postura è anche il nostro modo di stare nel mondo ed esprime noi stessi nella maniera più completa. Attraverso il nostro corpo, i nostri movimenti, il modo di respirare, la consapevolezza delle emozioni e dei nostri pensieri, esprimiamo ciò che noi siamo

Abbiamo così voluto sviluppare partendo dai principi del pilates un metodo di lavoro dove occuparsi di postura significa occuparsi della persona nella sua complessità dove le componenti psichiche e psicosomatiche vengono correttamente inquadrare ed affrontate, al fine di ottenere dei risultati efficaci e duraturi.

Attraverso il movimento consapevole e l'integrazione corporea è possibile superare schemi motori dannosi e limitanti, sbloccare memorie negative e schemi disfunzionali.

Pilates Integrato Formazione triennale

Date e sedi

Programma suddiviso in aree

- PILATES INTEGRATO
- TERAPIA ATTRAVERSO IL METODO PILATES INTEGRATO
- RESPIRAZIONE E PERCEZIONE DEL SE'
- PILATES POSTURALE INTEGRATO
- IL PIEDE EQUILIBRIO E POSTURA ... RIEQUILIBRIO
- ATTRAVERSO IL PILATES INTEGRATO
- STRESS E POSTURA
- AURICOLOTERAPIA
- INTEGRAZIONE CORPOREA I.C. TERZA ANNUALITA'

Informazioni ed iscrizioni

Accademia Pilates Integrato
E-mail: pilatesintegrato@gmail.com
www.pilatesintegrato.it

Date prima annualità

MILANO

- 21-22 settembre 2013 *open day gratuito*
- 19-20 ottobre 2013
- 16-17 novembre 2013
- 14-15 dicembre 2013
- 25-26 gennaio 2014
- 15-16 febbraio 2014
- 29-30 marzo 2014
- 26-17 aprile 2014
- 24-25 maggio 2014
- 21-22 giugno 2014

RIMINI

- 19-20 ottobre 2013 *open day gratuito*
- 30 novembre - 01 dicembre 2013
- 14-15 dicembre 2013
- 11-12 gennaio 2014
- 01-02 febbraio 2014
- 15-16 marzo 2014
- 18-19 aprile 2014
- 12-13-14-15 giugno 2014 *residenziale a Urbino*

Sedi delle lezioni

Accademia Pilates Integrato - Via Gradisca 5/7 - Lissone
www.pilatesintegrato.it

Suite Hotel Parioli - V.le V. Veneto, 14 - Rimini
Tel. 0541 55078 - www.hotelpariolirimini.it

Istituto di Medicina Naturale - Via Dei Gelsi, 2 - Urbino PU
Tel. 0722 351420 - www.istitutomedicinaturale.it