

CERTIFICACIÓN VALORACIÓN Y REEDUCACIÓN POSTURAL CON EL MÉTODO PILATES VALÈNCIA



Sábado 11 y Domingo 12 de junio de 2022



El principal objetivo del Método Pilates es mejorar la calidad de vida de las personas, con un entrenamiento personalizado que ayude a mantener un cuerpo sano, ágil y sin dolores. Esto se consigue a través de un trabajo minucioso y progresivo, buscando la descompresión vertebral, el fortalecimiento desde la musculatura más profunda, y la adecuada flexibilidad para mejorar la movilidad articular en general.

Pero, aun trabajando de la manera más cuidadosa y correcta, no podremos lograr estos objetivos si no tenemos en cuenta los desequilibrios posturales de cada individuo. Por eso, la reeducación postural será la base de nuestro trabajo. Esto nos permitirá ir avanzando correctamente en los entrenamientos sin riesgo de lesión, y mejorar la sintomatología de patologías ya existentes.

Programa

- Bases de la anatomía funcional relacionadas con la valoración postural
- La postura ideal
- Estudio de las distintas posturas inadecuadas, y su incidencia en determinadas molestias y lesiones.
- Posibles causas de los desequilibrios posturales
- Cómo realizar una correcta valoración postural
- Entrenamiento específico para mejorar los desequilibrios musculares según cada postura.
- Modificaciones de los ejercicios de Matwork según cada postura
- Cómo utilizar los diferentes elementos de ayuda para trabajar correctamente



**PRECIO
150€**

Docentes

Andrea Giacosa



- Ex-bailarina profesional de danza clásica y contemporánea del S.O.D.R.E., Compañía nacional de danza en Montevideo-Uruguay.
- Profesora de danza clásica y gimnasia para personas mayores.
- Instructora certificada por Stott Pilates (Toronto-Canadá) en Matwork y Aparatos.
- Instructora certificada por la PMA (Pilates Method Alliance)
- Directora y Formadora de FIT PILATES, escuela de formación profesional para instructores de Pilates.

Claudia Gianì



- Ex-bailarina profesional en el Instituto Superior de Arte del Teatro Colón, Buenos Aires - Argentina.
- Licenciada en Educación Física.
- Instructora certificada por Scott Pilates (Toronto Canadá) y Power Pilates (E.E.U.U.), en Matwork y Aparatos.
- Instructora certificada por la PMA (Pilates Method Alliance)
- Directora y Formadora de FIT PILATES escuela de formación profesional para instructores de Pilates.

FECHA: Sábado 11 y Domingo 12 de junio de 2022

HORARIO: Sábado de 10.00 a 20.00h, domingo de 10.00 a 14.00h

Nº cuenta de ANEP. BANCO SANTANDER: **IBAN ES44 0049 599 9912 116050295**

Patrocina

bonPILATES®



Info y reservas: 678 919 482