

# PROGRAMMA

## 1° Weekend 16/17 Novembre 2024

Introduzione: biografia J.H. Pilates, storia e origini del metodo, che cos'è il metodo pilates? ( e cosa non è)

I 6 principi fondamentali del metodo

I piedi, base di appoggio (coordinazione ed equilibrio dell'appoggio del piede, corretta percezione dell'appoggio del piede) con esercizi pratici valutazione della tipologia posturale, esercizi pratici a coppie esercizi pre-pilates, come strutturare una lezione esercizi pratici per la sensibilizzazione e mobilitazione : tratto cervicale, cingolo scapolo-omeroale, anca e tratto lombare. Esercizi pratici per la stabilizzazione e il mantenimento delle posizioni neutre da supino, sul fianco, prono. core stability in quadrupedia, esercizi pratici e verifica a coppie con i compagni

## 2° Weekend 11/12 Gennaio 2025

1 lezione prepilates

La respirazione nel metodo pilates, esercizi pratici ricerca della corretta attivazione addominale, in sinergia con pavimento pelvico e diaframma: esercizi pratici di sensibilizzazione matwork base 5 esercizi , teoria e pratica. ( hundred, roll up, leg circles, rolling like a ball, single leg stretch) Cues verbali e strategie di immagini per migliorare le prestazioni dell'allievo. analisi dei movimenti sulla base dei principi del pilates precedentemente studiati. esecuzione pratica e correzioni. prova pratica di insegnamento: far eseguire gli esercizi ad un gruppo di compagni.

Modifiche per semplificare o complicare un esercizio in base alle necessità e potenzialità dell'allievo

## 3° Weekend 15/16 Marzo 2025

1 lezione prepilates + matwork base matwork base 5 esercizi , teoria e pratica. ( double leg stretch, spine stretch, the saw, side kick, the seal) matwork intermedio 2 esercizi ( roll over, double leg stretch nelle sue varianti intermedie: scissors, criss cross, up & down ) Cues verbali e strategie di immagini per migliorare le prestazioni dell'allievo. analisi dei movimenti sulla base dei principi del pilates precedentemente studiati. esecuzione pratica e correzioni. prova pratica di insegnamento: far eseguire gli esercizi ad un gruppo di compagni.

Modifiche per semplificare o complicare un esercizio in base alle necessità e potenzialità dell'allievo.

## 4° Weekend 12/13 Aprile 2025

PRIMO GIORNO: 1 lezione matwork base matwork intermedio 6 esercizi ( open leg rocker, corkscrew, swan dive, leg kick single, leg kick double, neck pull) Cues verbali e strategie di immagini per migliorare le prestazioni dell'allievo.

analisi dei movimenti sulla base dei principi del pilates precedentemente studiati.

esecuzione pratica e correzioni.

prova pratica di insegnamento: far eseguire gli esercizi ad un gruppo di compagni.

Modifiche per semplificare o complicare un esercizio in base alle necessità e potenzialità dell'allievo.

SECONDO GIORNO: 1 lezione matwork base + intermedio matwork intermedio 5 esercizi ( jack-knife, side kick nelle sue

varianti intermedie: bicycle, circles, adduttori, grand rond, scissors, teaser, hips circles, mermaid) Cues verbali e strategie di immagini per migliorare le prestazioni dell'allievo.

analisi dei movimenti sulla base dei principi del pilates precedentemente studiati. esecuzione pratica e correzioni. prova pratica di insegnamento: far eseguire gli esercizi ad un gruppo di compagni.

Modifiche per semplificare o complicare un esercizio in base alle necessità e potenzialità dell'allievo.

## 5° Weekend 10/11 Maggio 2025

PRIMO GIORNO: 1 lezione matwork base + intermedio modifiche degli esercizi con elastico e magic circle

1 lezione con i piccoli attrezzi appena studiati prova pratica di insegnamento: far eseguire gli esercizi ad un gruppo di compagni.

SECONDO GIORNO: 1 lezione matwork + piccoli attrezzi modifiche degli esercizi con foam roller e fitball prova pratica di insegnamento: far eseguire gli esercizi ad un gruppo di compagni.

## 6° Weekend 14/15 Giugno 2025

PRIMO GIORNO: 1 lezione matwork base + intermedio con piccoli attrezzi modifiche agli esercizi nei principali casi di patologie muscolo-scheletriche.

Analisi dei movimenti ed esercizi controindicati. ripasso e pratica di insegnamento a gruppi

SECONDO GIORNO:

ripasso e pratica di insegnamento a gruppi prestabiliti dal docente esame scritto e pratico

## Obiettivi del Corso

- Fornire una visione dettagliata degli esercizi Pilates
- Comprendere la specialità ed importanza della pratica Pilates
- Acquisire la percezione delle sensazioni o cambiamenti interiori durante lo svolgimento delle pratiche
- Sviluppare una padronanza delle tecniche, idonea per lo sviluppo di una solida professionalità che ci permetterà di coltivare la nostra passione
- Formare e rendere abile l'allievo all'insegnamento di Pilates.

### Quota di partecipazione:

Intero corso di 100 ore: € 945,00 + €25,00  
Tesserata associativa, comprensivi di  
materiale didattico e Attestato di frequenza  
(Quota Esame finale: € 50,00)

### Modalità di pagamento:

Acconto di € 150,00 all'iscrizione + €25,00  
Saldo in massimo 3 rate entro il 3° incontro.

**E' consigliato un colloquio individuale  
pre-iscrizione.**

## Regolamenti/Informazioni Utili

Per una migliore qualità del Corso e per esigenze organizzative, il calendario del corso potrà subire piccole variazioni previa tempestiva comunicazione della direzione agli iscritti.

Il corso è in 6 weekends

(Orari: 09.30/13.00 - 14.30/18.00) per un totale di 100 ore di formazione (ore di lezioni teoriche e pratiche in sede + ore di pratica e compiti a casa).

La formazione si conclude con una prova di apprendimento teorico e pratico più la condivisione delle esperienze unitamente alla consegna degli Attestati di frequenza.

**Occorrenti:** Voglia di condivisione, carta, penna, abiti comodi, Tappetino, un paio di ciabatte personali.

**Il nr dei partecipanti è limitato.**

# PILATES

Pilates è un metodo importante di allenamento che mira ad aumentare la forza muscolare contemporaneamente all'elasticità delle articolazioni e alla fluidità dei movimenti. È molto importante il rafforzamento di tutto il centro del corpo, allenando i muscoli della regione addominale e i muscoli posturali (quelli cioè che danno sostegno alla colonna vertebrale).

È una disciplina mentale oltre che fisica, grande attenzione è posta a percepire il proprio corpo. Joseph Pilates ideò questo metodo perché cagionevole di salute e intenzionato a superare la propria malattia. Cercò di creare un metodo di allenamento che consentisse di partire dalle diverse capacità di ognuno e facesse lavorare nella giusta direzione per superare i propri limiti fisici.

Il suo scopo era rendere le persone consapevoli di sé stesse, a questo proposito è fondamentale il rapporto fra Corpo e Mente. Gli esercizi del metodo Pilates non prevedono numerose ripetizioni fin a sé stesse, ma una sequenza logica in cui la mente coopera con il corpo, concentrata su ciò che sta accadendo mentre accade.

L'accento è posto su come stai eseguendo ciò che fai, più che sull'azione in sé, grazie a questo tipo di presenza è possibile imparare a percepire come il corpo si sta muovendo, e questo è il presupposto allo sviluppo di un movimento consapevole e funzionale e di un corpo caratterizzato da equilibrio, grazia e fluidità.



# Corso di Formazione Insegnanti Pilates a Milano (100 ore)

**Docente:  
Marta Ventura**

## Sede del corso:

**Ananda Ashram**

Via Prandina 25; 20128 Milano  
Tel: 02.2590972 Cell: 3510010090

www.yogamilano.it  
yogamilano@gmail.com