

Febrero 2022

Formación
**Instructor
Profesional**
del Método
Pilates

Febrero 2022

Formación
**Instructor
Profesional**
del Método
Pilates

Sede en Galicia de



El Método Pilates original & auténtico

A partir de febrero de 2022 enseñaremos la base del Método en su estado puro a través de un programa PROFESIONAL E INTENSO en nuestra propia escuela. En colaboración con la Escuela Española de Auténtico Pilates (EEDAP) dirigida por el Sr. Fabien Menegon.

Desde nuestra apertura en octubre de 2008, hemos completado la formación de todos nuestros profesionales (Fisioterapia & Actividad Física) a través de formaciones continuas internas y de forma externa, todo ello llevándonos a profundizar y especializarnos en el conocimiento del Método hasta encontrar el origen:

Contrology,

diseñado por su creador Joseph Hubertus Pilates (1883-1967)

El Método Pilates Auténtico es una técnica muy precisa que requiere una formación amplia y exigente, para aplicarlo con conciencia y con un conocimiento completo y profundo que garantice los resultados esperados. Todo un equipo y red de profesionales especializados con amplia experiencia a tu disposición.

Especialízate!

Sabemos cuáles son las necesidades como profesionales de nuestros sectores: Fisioterapia & Actividad Física.

+ Cualificación profesional + Crecimiento personal. Si tienes empresa, eres autónomo, o profesional por cuenta ajena podemos completar tu formación técnica y de gestión de centro especializado.

#CentroEspecializadoNoroestePeninsular
#PilatesAuténtico

+ información en info@formacionpilatesautentico.com



La **Escuela Española de Auténtico Pilates (EEDAP)** fundada en el 2005 es la asociación y colaboración de los centros de Pilates Auténtico tanto a nivel nacional como internacional, formadora de cientos de profesores tanto en España como en diferentes países del mundo. Es la única escuela peninsular e internacional con profesores de 2ª generación certificados por Romana Kryzanowska de Pilates Auténtico.

La EEDAP ofrece cursos de formación profundos y completos que abarcan desde la creación del Método hasta su fase final, tal y como fue diseñado por su creador J.H Pilates y después por su discípula directa Romana Kryzanowska.

La Escuela Española está actualmente dirigida por el Sr. Fabien Menegon, certificado por la Sra. Kryzanowska siguiendo su legado y difusión del Método.

Fabien Menegon, reconocido como uno de los mejores profesionales del sector, cuenta con 20 años de experiencia y dedicación en la enseñanza del Método y en la formación de profesores, con la ayuda de sus colaboradores, ha reformado la pedagogía de enseñanza de los cursos tradicionales conocidos hasta ahora con el fin de ofrecer a los futuros profesionales un conocimiento preciso del Método, mejorando su rendimiento y adecuándolo a los tiempos modernos sin perder la esencia y exactitud del Método original conocido ahora como Clásical Pilates.

Es por todo ello por lo que la formación de la Escuela Española de Auténtico Pilates está considerada por los profesionales como el curso más completo y extenso tanto a nivel nacional como internacional.

Más información:

www.eedap.com

Formación Instructor Profesional del Método Pilates

Fecha de inicio

Febrero 2022.

Fecha de finalización

Diciembre 2022

Seminario 1	5-6 de Febrero
Seminario 2	5-6 de Marzo
Seminario 3	2-3 de Abril
Seminario 4	7-8 de Mayo
Seminario 5	4-5 de Junio
Seminario 6	2-3 de Julio
Seminario 7	3-4 de Septiembre
Seminario 8	8-9 de Octubre
Seminario 9	5-6 de Noviembre
Seminario 10	3-4 de Diciembre

Contenidos

200 horas de formación teórica. Las clases se impartirán sábado y domingo. El horario será de 9.00 a 14:00 y de 15:00 a 20:00

400 horas de observación y prácticas. Estas horas se distribuirán durante todo el periodo del curso en función de la disponibilidad de cada alumno y del horario de apertura y disponibilidad del estudio (de lunes a jueves entre 08:00 a 16:00 y los viernes en horario continuo de 8:00 a 22:00 h). Las prácticas estarán dirigidas bajo la tutoría de un profesor certificado. Los alumnos que residan fuera de la localización del centro de certificación tendrán la posibilidad de realizar, bajo la tutela de otro profesor, las horas de práctica y observación necesarias. Después de cada seminario, el instructor indicará al alumno cómo deberá realizar sus prácticas de cara al siguiente seminario y a futuros exámenes para mejorar su aprendizaje.

Manuales. En cada seminario se entregará al alumno un manual que incluye el listado de ejercicios, la posición del profesor, los elementos de observación necesarios para diseñar una clase adecuada para cada cliente, la estructura de cada ejercicio, las patologías y morfologías a tener en cuenta en el momento de dar la clase, así como los aspectos que cada alumno tendrá que tener presente en el momento de practicar dicho ejercicio. La totalidad de los manuales forman una enciclopedia del Método Pilates de más de 1.000 páginas para la práctica correcta del Método.

Formación Instructor Profesional del Método Pilates

Programa General

Máquinas: Reformer, Colchoneta, Cadillac, Sillas, Barriles y Pre-Pilates.

Se estudiarán los niveles básico, intermedio y avanzado en cada una de las máquinas. Se hará entrega de un manual de trabajo para cada nivel, especificando cada ejercicio y sus posibles modificaciones. Se enseñará cada uno de los ejercicios con precisión, su biomecánica y objetivos y su relación con otros ejercicios así como la lógica del Método.

Diseño de clases: Se aprenderá a diseñar las clases a partir de las características específicas de cada persona (patología, morfología, etc.). Se enseñará cómo trabajar con personas con diferentes tipos de lesiones.

Observación: Se enseñará a los alumnos cómo reconocer las debilidades corporales que podrían lesionar en un futuro a un cliente, ajustando la clase a su medida, previniendo y elaborando un sistema adecuado para su cuerpo.

Relación con el cliente: Cómo dar una clase, cómo posicionarse ante el cliente, cómo ayudarlo en cada movimiento y el uso adecuado de las máquinas.

Modificaciones del movimiento: Este concepto es el eje central de la práctica del Método Pilates. Debido a que “cada persona tiene un cuerpo diferente y unas necesidades diferentes”, es necesario establecer un programa personalizado para cada cliente. Por ello se enseñarán las variaciones de cada ejercicio con el fin de aprender a adaptarlos a las necesidades de cada cliente.

Morfología corporal y patología articular: Fundamentos de anatomía necesarios para aplicar correctamente el método Pilates. Se enseñará de forma precisa como considera un profesor el cuerpo del cliente y las pautas a aplicar en el momento de encontrarse con lesiones y morfologías diversas.

Detalles de la formación

Seminario 1

Introducción al método Pilates nivel básico en Reformer y Colchoneta (Matwork)

- Biografía de J.H Pilates y diseño de su método.
- Definición, descripción y cronología de los 6 principios fundamentales del método.
- Descripción y definición del Esqueleto en el método.
- Nivel básico en Reformer y Colchoneta y relación entre ambos.
- Precisión y biomecánica de cada ejercicio.
- Conceptos de modificación de los ejercicios para adaptar el método a las necesidades de cada cliente según su morfología y patologías.
- Puntos de observación para el diseño de clase conocido como sistema.
- Posición del profesor para asesorar su cliente.
- Sistema de omisión en función del caso de cada cliente para elaborar una futura rehabilitación.

Seminario 2

Introducción al Sistema y diseño de clase.

- Descripción del sistema y su utilidad.
- Diseño del sistema según las necesidades de cada cliente y de las observaciones extraídas del Esqueleto.
- Máquinas que forman el cuerpo del sistema (Cadillac, Silla eléctrica, Silla Wunda, Goma elástica, Círculo mágico, Pared, Barril grande, Barril pequeño, Pesas)
- Precisión y biomecánica de cada ejercicio.
- Necesidades del sistema según las patologías de cada cliente.
- Finales de clase de nivel básico.

Seminario 3

Nivel intermedio en Reformer y Colchoneta (Matwork)

- Cronología de introducción de los ejercicios de Colchoneta y Reformer de nivel intermedio de forma paulatina según las necesidades de cada cliente.
- Nivel intermedio de Reformer y Colchoneta (Esqueleto intermedio).
- Ejercicios de sistema para ayudar a la introducción de dichos ejercicios.
- Relación del Esqueleto intermedio con el Esqueleto básico.
- Conceptos de modificación de los ejercicios para adaptar el método a las necesidades de cada cliente según su morfología y patología.
- Precisión y biomecánica de cada ejercicio.
- Definición del sistema respiratorio, su utilidad en el método con sus ejercicios correspondientes en el nivel intermedio.
- Posición del profesor para asesorar su cliente.

Seminario 4

Sistema de nivel intermedio (1ª parte)

- Evolución del planteamiento del sistema de nivel básico al sistema intermedio en cada cliente (Cadillac, Pesas, Silla Wunda, Silla eléctrica, Barril pequeño, Barril grande, Pedi-pole, Círculo Mágico, Silla pequeña).
- Reinscripción de los ejercicios de nivel básico omitidos por patologías en función de la evolución de cada cliente y de cada patología.
- Concepto y ejercicios relacionados con la reincorporación del cliente a la postura total o posición de pie.
- Precisión y biomecánica de cada ejercicio.
- Finales de clase de nivel intermedio en relación con el nivel básico.

Seminario 5 **Sistema de nivel intermedio (2ª parte)**

- Evolución del sistema intermedio para preparar el nivel avanzado en Colchoneta y en Reformer (Cadillac, Silla Eléctrica, Barril Grande, Círculo mágico en la colchoneta, Saco, Corrector de columna, Guillotina).
- Precisión y biomecánica de cada ejercicio.
- Finalización de la colocación de la postura total en el Método.
- Finales de clase de nivel intermedio en relación con el nivel avanzado.

Seminario 6 **Clase de Silla Wunda y preparación al nivel avanzado**

- Clase de silla Wunda (o silla Wunda, como introducción para el nivel avanzado tanto en el Reformer como en la Colchoneta)
- Utilidad de la silla Wunda en el Método y como elemento para el nivel avanzado.
- Cronología de introducción de los ejercicios en la silla Wunda y sistema de parejas de ejercicios antagónicos para el equilibrio o simetría de la silla Wunda.
- Diseño de clase de silla Wunda según el historial de cada cliente.
- Clase de Círculo Mágico para el nivel avanzado.

Seminario 7 **Ejercicios de Archivos**

- Ejercicios de Archivos o ejercicios pocos utilizados o de nivel muy avanzado.
- Relación de los ejercicios de Archivos con el Esqueleto.
- Incorporación de estos ejercicios según las necesidades o perfil de nuestro cliente.
- Utilidad de los ejercicios de Archivos según las necesidades de cada cliente.

Seminario 8 **Nivel avanzado en Reformer**

- Clase de Reformer avanzado (nivel avanzado y estrella).
- Cronología de introducción de los ejercicios de Reformer avanzado.
- Elementos a tener en cuenta al introducir el nivel avanzado en Reformer.
- Posición del profesor para asesorar a su cliente de forma adecuada.
- Asesoramiento del cliente en Reformer avanzado (posición del profesora y puntos a tener en cuenta al introducir ejercicios avanzados).
- Evolución de los ejercicios de nivel básico al avanzado (forma final).

Seminario 9 **Nivel avanzado en Colchoneta (Matwork)**

- Colchoneta de nivel avanzado.
- Cronología de introducción de los ejercicios de colchoneta avanzada.
- Elementos a tener en cuenta al introducir el nivel avanzado en la Colchoneta.
- Posición del profesor para asesorar a su cliente de forma adecuada y puntos a tener en cuenta según las morfologías o patologías antiguas de cada cliente.
- Evolución de los ejercicios de nivel básico a avanzado (forma final).
- Clase de Colchoneta de nivel avanzado con Círculo Mágico.
- Clase de Colchoneta en el Cadillac.
- Clase de Reformer en la Colchoneta.
- Clase de Reformer en el Cadillac.
- Clase de Reformer y de Colchoneta en pie (nivel infantil).

Seminario 10 **Patología y morfología.**

- Asesoramiento de las clases de los alumnos.
- Evaluación de los conocimientos prácticos y teóricos.
- Patologías y morfologías aplicadas al Método Pilates.
- Modificaciones según las patologías y condiciones de cada cliente.

Curso de Instructor Profesional del Método Pilates

Precio

El precio total del curso es de **4.000€**

Calendario

Del mes de Febrero a Diciembre.

Certificación

El alumno realizará sus prácticas en Mussa Pilates Center Fisioterapia para poder preparar los respectivos exámenes de Básico, Intermedio y terminando con el examen final. Las fechas de los exámenes estarán fijadas al inicio de cada curso según la agenda de cada centro. Los exámenes de básico y intermedio estarán evaluados por un Profesor de Profesores y el examen final por el Director de la escuela.

El **examen básico** consistirá en una prueba teórica de los Seminarios 1 y 2 y dos clases prácticas.

El **examen intermedio** consistirá en una prueba teórica de los Seminarios 3, 4 y 5, dos clases prácticas y una clase de evaluación patológica.

Los alumnos estarán evaluados de forma continua a través de sus prácticas impartidas en los estudios correspondientes, además de sus clases tomadas con profesores certificados.

En caso de no superar el examen, el alumno tendrá un mes para volver a repetirlo.

El **examen final** el alumno deberá antes del seminario 10 pasar un examen teórico de todos los Seminarios sobre sus conocimientos sobre todo el método.

El **examen práctico** consistirá en un fin de semana donde deberá impartir clases a todo tipo de personas, niveles y patologías.

Si el resultado es satisfactorio, recibirá un **Certificado de Mussa Pilates Center** (Centro Sanitario de Fisioterapia especializado en el Método Pilates) y de la Escuela Española de Pilates Auténtico que le habilitará para impartir clases del Método.

Si el resultado del examen no fuese satisfactorio, el alumno podrá repetirlo en el plazo de tiempo que se le asigne y en las condiciones que el examinador considere adecuadas.

Contacto

Mussa Pilates Center Fisioterapia

Departamento Formación

Calle Carral 16 Bajo, Vigo

info@formacionpilatesautentico.com

Teléfono: 986132071 / 663873005

www.formacionpilatesautentico.com

escuela
mussa[®]
de Pilates Auténtico

 **eedap**
Escuela española de auténtico pilates