

**Fisicamente Formazione Srls.**

*è lieta di presentare*

**Dott.ssa Anna Maria Vitali**

**Anatomia e Biomeccanica applicata – Principi - esercizi pre-mat**

Impara a costruire un programma di insegnamento per Mat dall'analisi dei suoi principi fondamentali, dalla biomeccanica e dall'anatomia

**primo modulo**

**obbligatorio per i corsi di formazione per Istruttori Pilates**

fondamentale per proseguire la formazione nel Mat e con i macchinari Pilates

**CATANIA 12 - 13 gennaio 2019 (2 gg. 16 ore)**

**Scadenza promozione 30 novembre!!!**

**SEDE**

IL CORSO SI SVOLGE PRESSO:

MOVEMENT - ELEVATION DANSE

Viale Vittorio Veneto 52/c – 95127 Catania

(vedi in basso info per come arrivare)

**ORARI**

Sabato 12 gennaio: dalle ore 9 alle 9,45 check - in; corso 10,00 – 13,30 / 14,30 -19,30

Domenica 13 gennaio : corso 9 /13,00 – 14,00 /17,30

NOTA: gli orari potrebbero avere uno slittamento o anticipo di 30 minuti; gli orari definitivi verranno comunicati 10 giorni prima del corso.

**COSTO**

**COSTO IN PROMOZIONE (incluso nuovo manuale a colori redatto dalla Dott.ssa Anna Maria Vitali e attestato Fisicamente Formazione)**

**Pagamento in quota unica: € 430,00 (€ 352,45 + iva) bonifico entro il 30 novembre**

**OPPURE**

**Pagamento in due quote: € 450,00 inclusa iva (€ 368,85 + iva)**

Acconto € 100,00 entro la data di scadenza della promozione **30 novembre** ;  
saldo € 350,00 al check-in.

**(anziché € 470,00 inclusa iva se ti iscrivi in ritardo)**

Fisicamente Formazione S.r.l.s.

info corsi- iscrizioni - eventi cell.3346987023 tel. 065295580

email: [info@fisicamentepilates.it](mailto:info@fisicamentepilates.it)

[www.fisicamentepilates.it](http://www.fisicamentepilates.it)

**AFFRETTARSI ALL'ISCRIZIONE I POSTI SONO LIMITATI!!!**

**COSTO PER CHI RIPETE PER LA SECONDA VOLTA**

€ 340,00 inclusa iva = (€ 278,68 + iva)

ACCONTO € 100,00 + saldo € 240,00 al check-in.

NOTA: Per iscriversi per frequentare il corso la seconda volta, compilare la scheda regolarmente e nella nota aggiungere: "frequento per la seconda volta".

**E' consigliato portare un abbigliamento Pilates, pantaloni e magliette non troppo larghe e calzini antiscivolo. Portare con se un telo da utilizzare come supporto (per collo o zona toraco - lombare).**

**Durante la classe di pre -Mat è vietato prendere appunti. Si possono prendere appunti per il resto del corso mentre si analizzano nel particolare gli esercizi. Portate un block per appunti e penna.**

**E' vietato fare video o registrare audio.**

### **ULTERIORI DATE DI FORMAZIONE PER ISTRUTTORI PILATES A CATANIA:**

#### **MAT 1**

Catania (2 gg.14 ore) 1 – 2 dicembre 2018

#### **MAT 2**

Catania (2 gg.14 ore) 9 - 10 febbraio 2019

#### **REFORMER 1**

Catania (2 gg.14 ore) 30 -31 marzo 2019

#### **REFORMER 2**

Catania (2 gg.14 ore) 25 - 26 maggio 2019

### **Contenuti del corso Anatomia e Biomeccanica applicata - esercizi pre-mat**

In questo weekend di 16 ore è possibile acquisire le basi didattiche necessarie a trasferire ai nostri clienti abilità e correttezza motoria nell'esecuzione degli esercizi del repertorio di Pilates, nel modo più funzionale possibile e in maniera più profonda, dettagliata e scientifica; basi necessarie sia per l'allenamento a corpo libero (matwork), che per l'allenamento su tutti i macchinari Pilates.

Riceverete un manuale Fisicamente Formazione redatto dalla Dott.ssa Anna Maria Vitali.

Riceverete l'attestato di partecipazione via mail.

Sono previste due classi di Pre - Mat (esercizi base introduttivi).

Partendo da un'analisi dei Principi che sono alla base del Metodo Pilates, il Master Trainer Anna Maria Vitali analizzerà nel dettaglio concetti base come:

## **COME FUNZIONA IL TRONCO:**

### La colonna vertebrale

La gabbia toracica

La respirazione

Esercizi di respirazione Pilates

### Il tratto lombare e il cingolo pelvico

La stabilità del tronco

Il Core: Inner Unit e la stabilità del cingolo pelvico

Esercizi per l'attivazione dell'Inner Unit

### Il Core: Outer Unit la stabilità lombo -pelvica

Esercizi per insegnare la stabilità lombopelvica (Outer Unit)

### La mobilità del tronco

Piano sagittale

Piano Frontale

Piano orizzontale

## **COME FUNZIONA L'ARTO SUPERIORE**

Stabilità e mobilità del cingolo scapolo omerale

Sistemi distinti della spalla

Esercizi per la cuffia dei rotatori

## **COME FUNZIONE L'ARTO INFERIORE**

Il piede

Anatomia del ginocchio

## **ALLINEAMENTO ASSIALE, POSTURA E ANALISI POSTURALE**

### **COMUNI DISFUNZIONI DELLO SCHEMA POSTURALE**

### **LAVORO DI RELEASE**

### **ALLUNGAMENTO "STRETCHING"**

L'allievo imparerà a impostare una classe base preparatoria al Mat e riceverà nozioni approfondite e specifiche di Anatomia e Biomeccanica applicate al Pilates.

La frequenza di questo corso diventa fondamentale per ricevere una formazione altamente professionale e necessaria per intraprendere correttamente la formazione nei corsi più avanzati. Infatti anche nelle classi più avanzate, come per esempio Reformer 1; Reformer 2; Reformer 3; Tower – Springboard; Chair -Exo Chair, ritornano tutti i concetti e lo studio intrapreso durante il corso di Anatomia e Biomeccanica. Possiamo dire che in questo weekend si studia l'"A,B,C" della formazione per istruttori Pilates.

La frequenza del corso è aperta, anche solo come aggiornamento, ad insegnanti di qualsiasi disciplina motoria e sport, in quanto i contenuti del corso sono fondamentali per tutte le attività fisiche che il corpo umano può svolgere; se ne consiglia quindi la partecipazione anche se l'allievo non intende continuare, nell'immediato, la formazione nel settore del Pilates.

**La frequenza del weekend è obbligatoria per chi è iscritto o intende iscriversi ai percorsi di formazione per Istruttori Pilates Matwork, Reformer, Studio, Bridge Program; ed è obbligatoria la frequenza anche per fisioterapisti, osteopati, medici, laureati in Scienze motorie.**

## **PRE - REQUISITI RICHIESTI**

Per iscriversi al weekend di Anatomia e Biomeccanica è vivamente consigliato aver frequentato un minimo di 12 ore di classi principianti pre –Mat + Mat 1, preferibilmente con istruttori certificati con il Master Trainer Anna Maria Vitali.

Il weekend può interessare chiunque operi già nel campo delle scienze motorie e che voglia avere un approccio corretto ed efficace al Pilates secondo i principi dell'Anatomia e Biomeccanica con il Master Trainer la Dott.sa Anna Maria Vitali.

E' vivamente consigliato, inoltre un ripasso di un libro base di Anatomia, prima di accedere al corso, nel caso in cui l'allievo non abbia avuto modo di studiare sufficientemente questa materia.

**[PER OTTENERE LA CERTIFICAZIONE MAT PILATES INSTRUCTOR](#)**

**[PER OTTENERE LA CERTIFICAZIONE REFORMER PILATES INSTRUCTOR](#)**

**[PER OTTENERE LA CERTIFICAZIONE COMPREHENSIVE PILATES INSTRUCTOR](#)**

## **PER ISCRIVERSI**

A) Registrati sul nostro sito [www.fisicamentepilates.it](http://www.fisicamentepilates.it) cliccando su Registrati in alto a sinistra; effettua il login cliccando su Login in alto a sinistra;

B) oppure scarica la App Android gratuita "Fisicamente Formazione" sul Play Store.

C) [compila la scheda di iscrizione on line cliccando qui](#)

Oppure cerca il corso sul calendario dell'App e scegli "Compila la scheda di iscrizione".

D) dopo aver compilato e inviato la scheda on line, e quando avremo ricevuto un minimo di richieste per confermare il corso, ti comunicheremo, via mail, i dati per effettuare il bonifico bancario di acconto e saldo.

E) invierai la disposizione del bonifico via mail, oppure tramite WhatsApp, entro 2 giorni dalla data in cui riceverai i dati del bonifico, a [info@fisicamentepilates.it](mailto:info@fisicamentepilates.it) ;

\*N.B.\*: L'iscrizione al corso viene considerata valida al momento della

Fisicamente Formazione S.r.l.s.

info corsi- iscrizioni - eventi cell.3346987023 tel. 065295580

email: [info@fisicamentepilates.it](mailto:info@fisicamentepilates.it)

[www.fisicamentepilates.it](http://www.fisicamentepilates.it)

ricezione della copia del bonifico d'acconto. Accertarsi dell'avvenuta ricezione della scheda e della copia della disposizione del bonifico, via mail.

### **IN CASO DI DISDETTA DA PARTE DEL PARTECIPANTE:**

la disdetta deve avvenire esclusivamente tramite mail a [info@fisicamentepilates.it](mailto:info@fisicamentepilates.it).

Una volta effettuato il bonifico di acconto o di saldo, non è possibile ricevere un rimborso della quota versata in seguito alla disdetta.

L'allievo può utilizzare la quota versata decurtata di € 20 per iscriversi personalmente a qualsiasi corso, workshop o evento organizzato direttamente da Fisicamente entro 1 anno dalla data di iscrizione.

Per ulteriori informazioni lascia il tuo nome e un tuo recapito telefonico scrivendo a: [info@fisicamentepilates.it](mailto:info@fisicamentepilates.it)

Per ulteriori informazioni lascia il tuo nome e un tuo recapito telefonico scrivendo a : [info@fisicamentepilates.it](mailto:info@fisicamentepilates.it)

oppure chiama Daniela 3346987023 oppure 065295580 (preferibilmente ore 9, 30 – 12,30) in agosto solo email o facebook: Fisicamente Daniela Vitali,

### ***Curriculum Anna Maria Vitali***

Anna Maria Vitali ha conseguito la Laurea in Medicina e Chirurgia all'Università La Sapienza di Roma con lode.

Combina il suo background di danzatrice e coreografa professionista con una spiccata curiosità scientifica per l'analisi del movimento.

Ha scoperto il metodo Pilates nel 1980, frequentando i corsi tenuti da Alan Herdmann presso la London Contemporary Dance School.

Da allora ha approfondito le sue conoscenze studiando metodiche diverse e in particolare il metodo Mezieres e il metodo Bertherat presso la Scuola per Osteopati diretta da Alain Bernard.

La sua formazione scientifica la spingono ad approfondire in modo dettagliato diversi aspetti del movimento sia fisiologico che patologico. In questa ottica di aggiornamento e confronto ha seguito i corsi per medici e fisioterapisti tenuti da Diane Lee e Andry Vleeming.

Ha completato il Corso di Fascial Manipulation di Luigi Stecco.

Ha insegnato all'Accademia Nazionale di Danza di Roma, alla Scuola Nazionale di Cinema di Roma e di recente alla Facoltà di Scienze Motorie di Padova come collaboratrice della Dott. Carla Stecco.

E' stata Master Trainer per la formazione per istruttori Pilates Balanced Body dal 2007 al 2016.

Attualmente è Master Trainer della Srls Fisicamente Formazione che si occupa della formazione in Italia per Istruttori Pilates; per Fascia in motion e action nel Pilates; per Fascial Fitness

E' una presenter riconosciuta e stimata in tutto il mondo.

### **COME ARRIVARE PRESSO LA SEDE DEL CORSO**

Fisicamente Formazione S.r.l.s.

info corsi- iscrizioni - eventi cell.3346987023 tel. 065295580

email: [info@fisicamentepilates.it](mailto:info@fisicamentepilates.it)

[www.fisicamentepilates.it](http://www.fisicamentepilates.it)



Lo Studio si trova nel centralissimo quartiere Italia, proprio a 100 metri dalla fermata metro (Italia)

e a circa 5 km dall'Aeroporto Internazionale Fontanarossa.

Lo studio si trova in un edificio sito in Viale Vittorio Veneto 52/c, per chi proviene dalla circoscrizione l'edificio si

trova sul lato sinistro quasi a metà via; per chi proviene dal porto seguire le segnaletiche Corso Italia. Per chi proviene dall'aeroporto, a 150 metri dallo studio, esattamente su Corso Italia, vi è la fermata dell'ALIBUS ovvero bus di collegamento aeroporto - città.

Per quanto riguarda il parcheggio, è possibile parcheggiare sulle strisce blu a pagamento.

**Daniela Vitali - Fisicamente Formazione S.r.l.s. - info corsi - iscrizioni - eventi**

cell. 3346987023

tel. 065295580 (al fisso soltanto di mattina 9,30 – 12,30 fisso)

email: [formazione@fisicamentepilates.it](mailto:formazione@fisicamentepilates.it) ; facebook Fisicamente Daniela Vitali

[www.fisicamentepilates.it](http://www.fisicamentepilates.it)

**Fisicamente Formazione S.r.l.s.**

info corsi- iscrizioni - eventi cell.3346987023 tel. 065295580

email: [info@fisicamentepilates.it](mailto:info@fisicamentepilates.it)

[www.fisicamentepilates.it](http://www.fisicamentepilates.it)