

Fisicamente Formazione Srls.

presenta

Master Trainer 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

Magenta (MI) 18 -19 novembre 2017 (2 gg. 16 ore)

Scadenza promozione 30 ottobre!!!

Se vuoi iscriverti alla formazione Mat e/o Reformer+ Studio chiedi info

SEDE

CENTRO DANZA MAURA PAPARO ASD
VIA CAVALLARI BRENNO , 17
20013 Magenta (MI)
Telefono: 02/9784619

ORARI

Sabato 18 novembre: check-in ore 9:00 – 9:50;
corso 10:00 - 20:00 inclusa un'ora di pausa (chiedi info orario pausa)

Domenica 19 novembre : corso 9:00 /12:30 – 13:30 /16:00

COSTO

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

Pagamento in due quote: € 450,00 inclusa iva (€ 368,00 + iva) (anziché € 500,00 inclusa iva se ti iscrivi in ritardo)

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

OPPURE:

Pagamento in quota unica: € 420,00 (€ 344,00 + iva) bonifico entro il 30 ottobre

Termine Promozione 30 ottobre 2017

AFFRETTARSI ALL'ISCRIZIONE I POSTI SONO LIMITATI!!!

COSTO PER CHI RIPETE PER LA SECONDA VOLTA

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

ACCONTO € 100,00 entro il 30 ottobre + saldo € 240,00 al check-in.

Richiedi la scheda di iscrizione a info@fisicamentepilates.it

NOTA:

è possibile iscriversi per il corso di Mat1 e Mat 2 a Magenta nelle seguenti date:

7 - 8 dicembre Mat 1 Dott.ssa Anna Maria Vitali

9 -10 dicembre Mat 2 Dott.ssa Anna Maria Vitali

(Chiedi info)

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.

Durante il corso non è consentito l'uso dei cellulari. E' vietato fare video o registrare audio.

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 attestato di partecipazione al termine della frequenza del modulo.

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: l'allineamento assiale corretto e/o disfunzionale;

cosa si intende per Core;

la respirazione;

differenza tra l'attivazione del centro e il rinforzo del centro;

il neutral spine;

la stabilità lombopelvica;

mobilità e stabilità della colonna vertebrale;

stabilità e mobilità del cingolo omero scapolare;

stabilizzazione locale e mobilizzazione globale

etc..

Gli stessi concetti vengono approfonditi attraverso l'analisi anatomica e biomeccanica dei vari esercizi grazie ai supporti in video, foto e modelli in scheletro, e l'osservazione del corpo dei partecipanti stessi .

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.

Fisicamente Formazione S.r.l.s.

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

email: info@fisicamentepilates.it

www.fisicamentepilates.it

Infatti anche nelle classi più avanzate, come per esempio Reformer 2, Reformer 3, Trapeze e 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.

La frequenza del weekend è obbligatoria per chi è iscritto o intende iscriversi ai percorsi di formazione per Istruttori Pilates Matwork, Reformer, Studio; ed è obbligatoria la frequenza anche per masso fisioterapisti, 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, con istruttore certificato. 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 INSTRUCTOR dovrai aver:

1. Frequentato il modulo di Anatomia e Biomeccanica applicata al Pilates con esercizi di pre – mat;
2. Frequentato MAT 1 (2 gg- 14 ore);
3. Frequentato MAT2 (2gg- 14 ore);
4. Frequentato il relativo tirocinio richiesto per accedere agli esami **TOTALE 6 GIORNI**:
 - frequentare una seconda volta in qualità di allievo tirocinante i moduli di Mat1 (2 gg 14 ore) + Mat2 (2gg -14 ore)
 - frequentare il tirocinio didattico Mat1 (1 g.) + Mat 2 (1 g.)
5. Avere svolto le ore di insegnamento richiesto per accedere agli esami: minimo 50 ore in qualsiasi studio o palestra, previo compenso pattuito con il proprio datore di lavoro;
6. Aver svolto un minimo di ore di allenamento in personal con istruttore delegato da Fisicamente (ad ogni allievo verrà comunicato il numero di ore che dovrà svolgere da un minimo di 2 personal in sù);
7. Aver consegnato alcuni video di pochi minuti mentre l'allievo insegna (chiedi info a riguardo);
8. Aver superato un esame scritto e pratico; gli esami si svolgono di consueto a gennaio e a luglio in genere a Roma.

PER ISCRIVERSI

Invia il tuo curriculum con recapito telefonico e chiedi la conferma della disponibilità dei posti a: info@fisicamentepilates.it

A) parlerai telefonicamente con Daniela che ti consiglierà il miglior percorso da seguire in base alle tue esigenze, al tuo curriculum e ai tuoi obiettivi, immediati o futuri. Riceverai la scheda di iscrizione via mail, standard o personalizzata.

B) compilare la scheda di iscrizione in digitale, cancellando i puntini in eccesso per mantenere il testo in una sola pagina, salvare il file aggiungendo il proprio cognome all'inizio del nome del file.

C) effettuare il bonifico di pagamento come richiesto nella scheda di iscrizione, di acconto o di saldo completo (troverai i dati per effettuare il bonifico nella scheda di iscrizione che avrai ricevuto)

D) entro la data di scadenza della promozione inviare, via mail, a info@fisicamentepilates.it

- a) la copia della ricevuta del bonifico effettuato;
- b) la scheda di iscrizione al corso compilata in digitale (non a mano);

L'iscrizione al corso viene considerata valida al momento della ricezione. Accertarsi dell'avvenuta ricezione della scheda e della copia della disposizione del bonifico, via mail.

NOTA: Se l'allievo arriva in ritardo o deve partire prima, non ha diritto a recuperare le ore perse. Il costo del corso esclude le spese di viaggio, vitto e alloggio. Sarà cura dell'allievo prenotare biglietti del viaggio e l'albergo. Si consiglia di prenotare viaggio e alloggio in modalità rimborsabile, qualora per forza maggiore il corso fosse sospeso. In caso di disdetta da parte di Fisicamente, Fisicamente rimborserà la quota versata di acconto e/o saldo, ma non concede rimborsi per le spese di viaggio e alloggio sostenute dal partecipante.

IN CASO DI DISDETTA DA PARTE DEL PARTECIPANTE:

la disdetta deve avvenire esclusivamente tramite mail a info@fisicamentepilates.it ;
l'allievo può recuperare la quota versata decurtata di € 30 per iscriversi personalmente a qualsiasi corso, workshop o evento organizzato direttamente da Fisicamente entro 1 anno dalla data di iscrizione.

COME ARRIVARE ALLA SEDE DEL CORSO

CENTRO DANZA MAURA PAPARO ASD
VIA CAVALLARI BRENNO , 17
20013 Magenta (MI)

Il centro è facilmente raggiungibile, si trova a 100 mt. dalla stazione di Magenta ,si trova sopra al ristorante AL RIOCO e di fronte al teatro lirico.

PER CHI ARRIVA IN TRENO

DA TORINO :scendere a Magenta. A seconda dell'orario tempo di percorrenza da 1:13 a 2:00 ore.(il prezzo varia a seconda del tipo di treno.

DA MILANO :scendere a magenta. A seconda dell'orario tempo di percorrenza da 22 a 37 minuti.(3.60 €)

IN AEREO, l'aeroporto più vicino è MILANO MALPENSA ma collegato con Magenta solo tramite taxi. (Malpensa/Magenta 20 minuti in auto).

Fisicamente Formazione S.r.l.s.

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

email: info@fisicamentepilates.it

www.fisicamentepilates.it

PER CHI ARRIVA IN AUTO

dall'autostrada Milano Torino; direzione Torino l'uscita è ARLUNO, direzione Milano l'uscita è MARCALLO/MESERO.

Per entrambe le uscite seguire per Magenta centro/stazione tempo di percorrenza 5 minuti dall'uscita.

Con il navigatore impostare VIA BRENNO CAVALLARI 17.

Non è possibile parcheggiare sottostante il centro in quanto ad uso del ristorante.

Alle spalle del centro tuttavia c'è un parcheggio libero.

Per informazioni ESCLUSIVAMENTE LOGISTICHE chiamare : 02/9784619
oppure cell 339 1061624

Curriculum Master Trainer Dott.ssa 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.

Per circa 10 anni ha collaborato come Master Trainer in Italia con la Scuola Pilates Balanced Body di Sacramento fino al 30 giugno 2017.

Attualmente è Master Trainer Pilates e direttrice della Srls Fisicamente Formazione che si occupa della formazione:

per istruttori FISCAMENTE PILATES MAT; REFORMER ; COMPREHENSIVE

Miofasciale primo livello FASCIA IN MOTION FISCAMENTE PILATES

Miofasciale secondo livello FASCIA IN ACTION FISCAMENTE PILATES

FASCIAL FITNESS : introduttivo e avanzato (rivolta anche a preparatori atletici; insegnanti di Fitness; riabilitatori).

DOVE DORMIRE

Al centro di Magenta ci sono molti B&B . Cercate sui vari siti di prenotazione alberghi e comunque provate presso:

HOTEL EXCELSIOR <http://www.hotelexcelsiormagenta.it/>

Via Cattaneo 67/71 Magenta (MI)

Telefono:+39 02 97298651

FAX:+39 97291617

E-mail: info@hotelexcelsiormagenta.it

Per prenotare potete chiamare il numero 02 97298651 dicendo che dovete andare al corso di formazione presso il CENTRO DANZA MAURA PAPARO ASD VIA CAVALLARI BRENNO , 17 e chiedete la migliore offerta.

I COSTI delle camere, a notte, inclusa colazione oscillano:

SINGOLA: da € 80,00 a € 125

DOPPIA : da € 120,00 a € 160

B&B LA GARE

Piazza Papa Giovanni XXIII n. 22, 20013 Magenta, Italia

Vedi foto su Tripadvisor

Location comoda all'uscita della stazione ferroviaria, a 2 passi dal centro storico. Bella dimora, camere spaziose e pulite; molto cordiale la proprietaria di casa, colazione abbondante.

Per prenotare chiamare la Sig.ra Gabriella cell.: 339 122 7430 dicendo che dovete andare al corso di formazione presso il CENTRO DANZA MAURA PAPARO ASD

VIA CAVALLARI BRENNO , 17

I COSTI delle camere, a notte, inclusa colazione:

MATRIMONIALE € 70,00

Matrimoniale + letto una piazza e mezzo (per 3 persone) € 80,00

Suite per 4 persone € 120,00

Chiedere se il bagno privato è in camera, o fuori dalla camera.

BeB IL CENTRO

Vedi foto su Tripadvisor

Via IV Giugno 4, 20013 Magenta, Italia

Cell 392 000 5825

DOPPIA : da € 60,00 a € 90,00

Chiedi info per la singola

Chiedere se c'è il bagno privato in camera

BeB LA STAZIONE

Vedi foto su Tripadvisor

Via Guglielmo Marconi, 19, 20013 Magenta MI

Telefono 338 408 8875

I COSTI delle camere, a notte, inclusa colazione oscillano:

DOPPIA : da € 60,00 a € 90,00

Chiedi info per la singola

Chiedere se c'è il bagno privato in camera



BeB AKASATUA

Vedi foto su Tripadvisor

Via Giuseppe Garibaldi, 54, 20013 Magenta MI

Telefono 349 365 6607

I COSTI delle camere, a notte, inclusa colazione oscillano:

DOPPIA : da € 60,00 a € 90,00

Chiedi info per la singola

Chiedere se c'è il bagno privato in camera

PER ULTERIORI INFO SUL CORSO E/O PER ISCRIVERSI:

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

cell. 3346987023 (anche con WhatsApp) tel. 065295580

email: info@fisticamentepilates.it e formazione@fisticamentepilates.it

www.fisticamentepilates.it

Fisticamente Formazione S.r.l.s.

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

email: info@fisticamentepilates.it

www.fisticamentepilates.it