

**Fisicamente Formazione Srls.
Anna Maria Vitali**

**Summer School per Istruttori Pilates
Reformer
11 giorni di formazione!!**

ROMA weekend 29 - 30 giugno + dal 16 al 24 luglio 2019

**Anatomia e Biomeccanica applicata al Pilates +
Reformer 1 + Reformer 2 + Reformer 3 + 3 giorni di tirocinio**

ANNA MARIA VITALI e Staff Fisicamente

Ultima scadenza promozione 24 maggio!

La summer school Reformer di 11 giorni comprende i seguenti moduli:

- Anatomia e Biomeccanica applicata al Pilates – principi esercizi pre – mat
- (2gg.16 ore) 29 - 30 giugno - weekend;
- Reformer 1 (2gg.14 ore): 16 -17 luglio mart + merc
- Tirocinio didattico Reformer 1 (1 g. 7 ore) 18 luglio giov.
- Reformer 2 (2gg.14 ore): 19 - 20 luglio ven + sab
- Tirocinio didattico Reformer 2 (1g.7 ore) 21 luglio dom
- Reformer 3 (2gg.14 ore): 22 - 23 luglio lun -mart
- Tirocinio didattico Reformer 3: merc 24 luglio

SEDE

SCUOLA DI FORMAZIONE FISICAMENTE viale Giulio Cesare 95 Roma
(video citofono di destra int. 10 - scala DX - secondo piano)

COSTO SE FREQUENTI LA SUMMER SCHOOL REFORMER COMPLETA 11 GIORNI
Costo in promozione entro il 24 maggio !!

Pagamento in quota unica entro il 24 maggio:

€ 1.700,00 inclusa iva (€ 1.393,44 + iva) (incluso 4 manuali a colori redatti dalla Dott.ssa Anna Maria Vitali e relativi attestati di partecipazione)

OPPURE

Pagamento in 3 quote:

€ 1.900,00 inclusa iva (€ 1.557,37 + iva) (incluso 4 manuali a colori redatti dalla Dott.ssa Anna Maria Vitali e relativi attestati di partecipazione)

Le quote sono così suddivise:

€ 600,00 (inclusa iva) (€ 491,80 + iva) bonifico entro il 24 maggio 2019

€ 600,00 inclusa iva (€ 491,80 + iva) bonifico entro il 20 giugno 2019

€ 700,00 inclusa iva (€ 573,77 + iva) al check-in del 16 luglio 2019

COSTO SE FREQUENTI LA SUMMER SCHOOL REFORMER PARZIALE

Se frequenti la summer school Reformer parziale di 8 giorni: 29 - 30 giugno e dal 16 luglio al 21 luglio che comprende i seguenti moduli:

- Anatomia e Biomeccanica applicata al Pilates – principi esercizi pre – mat
- (2gg.16 ore) 29 - 30 giugno weeeekend;
- Reformer 1 (2gg.14 ore): 16 - 17 luglio mart + merc
- Tirocinio didattico Reformer 1 (1 g. 7 ore) 18 luglio giov.
- Reformer 2 (2gg.14 ore):19 - 20 luglio ven + sab
- Tirocinio didattico Reformer 2 (1g.7 ore) 21 luglio dom

Pagamento in quota unica entro il 24 maggio:

€ 1.250,00 inclusa iva (€ 1.024,59 + iva) (incluso 3 manuali a colori redatti dalla Dott.ssa Anna Maria Vitali e relativi attestati di partecipazione)

OPPURE

Pagamento in 3 quote:

€ 1.400,00 inclusa iva (€ 1.147,54 + iva) (incluso 3 manuali a colori redatti dalla Dott.ssa Anna Maria Vitali e relativi attestati di partecipazione)

Le quote sono così suddivise:

€ 400,00 inclusa iva (€ 327,86 + iva) bonifico entro il 24 maggio 2019

€ 400,00 inclusa iva (€ 327,86 + iva) bonifico entro il 20 giugno 2019

€ 600,00 inclusa iva (€ 491,80 + iva) al check-in del 16 luglio 2019

COSTO SE FREQUENTI LA SUMMER SCHOOL REFORMER dal 16 luglio al 24 luglio

Se frequenti la summer school Reformer parziale dal 16 luglio al 24 luglio, per un totale di 9 giorni perché hai già frequentato precedentemente con Fisicamente il modulo di Anatomia e Biomeccanica, o intendi frequentarlo entro ottobre 2019, e quindi frequenti i seguenti moduli :

- Reformer 1 (2gg.14 ore): 16 - 17 luglio mart + merc
- Tirocinio didattico Reformer 1 (1 g. 7 ore) 18 luglio giov.
- Reformer 2 (2gg.14 ore): 19 - 20 luglio ven + sab
- Tirocinio didattico Reformer 2 (1g.7 ore) 21 luglio dom
- Reformer 3 (2gg.14 ore): 22 - 23 luglio lun -mart
- Tirocinio didattico Reformer 3: merc 24 luglio

Pagamento in quota unica entro il 24 maggio:

€ 1.350,00 inclusa iva (€ 1.106,55 + iva) (incluso 3 manuali a colori redatti dalla Dott.ssa Anna Maria Vitali e relativi attestati di partecipazione)

OPPURE

Pagamento in 3 quote:

€ 1.500,00 inclusa iva (€ 1.229,50 + iva) (incluso 3 manuali a colori redatti dalla Dott.ssa Anna Maria Vitali e relativi attestati di partecipazione)

Le quote sono così suddivise:

€ 500,00 inclusa iva (€ 409,83 + iva) bonifico entro il 24 maggio 2018

€ 500,00 inclusa iva (€ 409,83 + iva) bonifico entro il 20 giugno 2018

€ 500,00 inclusa iva (€ 409,83 + iva) al check-in del 16 luglio 2018

COSTO DI UN SINGOLO MODULO IN SUMMER SCHOOL REFORMER

Chiedi il preventivo a parte scrivendo a info@fisicamentepilates.it

ORARI

NOTA: gli orari potrebbero variare di 30 minuti in apertura, nella pausa o in chiusura, gli orari definitivi saranno confermati una settimana prima del corso.

ORARI ANATOMIA E BIOMECCANICA:

Sabato 29 giugno: check - in ore 9 alle 9:45 / corso 10:00 - 13:30 / 14:30 -19:30

Domenica 30 giugno: corso 9:00 -13:00 / 14:00 – 17:30

ORARI REFORMER 1

Martedì 16 luglio: check-in ore 9,30; corso 10:00 - 13:15 / 14:30 -18:15

Mercoledì 17 luglio : 9:30 – 13,00 / 14,00 -17,30

ORARI TIROCINIO DIDATTICO REFORMER 1

Giovedì 18 luglio : 9:30 – 13,00 / 14,00 -17,30

ORARI REFORMER 2

Venerdì 19 luglio: check-in ore 9,30; corso 10:00 - 13:15 / 14:30 -18:15

Sabato 20 luglio: 9:30 – 13,00 / 14,00 -17,30

ORARI TIROCINIO DIDATTICO REFORMER 2

Domenica 21 luglio: 9:30 – 13,00 / 14,00 -17,30

ORARI REFORMER 3

Lunedì 22 luglio: check-in ore 9,30; corso 10:00 - 13:15 / 14:30 -18:15

Martedì 23 luglio: 9:30 – 13,00 / 14,00 -17,30

ORARI TIROCINIO DIDATTICO REFORMER 2

Mercoledì 24 luglio: 9:30 – 13,00 / 14,00 -17,30

ESAMI REFORMER

Mercoledì 24 luglio, al termine del tirocinio didattico di Reformer 3, gli allievi che verranno ammessi agli esami per la Certificazione Reformer Instructor, potranno svolgere l'esame scritto.

Chi supererà l'esame scritto, sarà ammesso alla prova pratica che si svolgerà giovedì 25 luglio.

COME SI SVOLGONO GLI ESAMI PER DIVENTARE REFORMER INSTRUCTOR

Esame scritto: l'allievo deve rispondere a circa 30 domande multi-scelta in 30 minuti.

Esame pratico: si svolge "one to one": ogni allievo deve insegnare circa 25 esercizi in 30 minuti all'altro allievo con cui fa l'esame in coppia. L'esame pratico dura minimo 2 ore + circa 15 minuti per il feedback.

FREQUENZA PER TIROCINANTI

Se hai frequentato già alcuni moduli e vuoi ripeterli in qualità di allievo tirocinante chiedi un preventivo personalizzato.

E' consigliato portare un abbigliamento Pilates, pantaloni e magliette non troppo larghe e calzini antiscivolo. Portare con se un telo da utilizzare come supporto.

Portate un block per appunti e penna.

Durante il corso verrà consigliato di spegnere i cellulari. E' vietato fare video o registrare audio.

CONTENUTI

**Contenuti del corso Anatomia e Biomeccanica applicata - esercizi pre-mat
Master Trainer Anna Maria Vitali (2gg 16 ore)**

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 la Dott.ssa Anna Maria Vitali analizzerà nel dettaglio:

1) COME FUNZIONA IL TRONCO

- La respirazione
- Il tratto lombare e il cingolo pelvico
- La stabilità del tronco
- Il Core: Inner Unit e la stabilità del cingolo pelvico
- Il Core: Outer Unit e la stabilità lombopelvica
- La mobilità del tronco

2) COME FUNZIONA L'ARTO SUPERIORE

- Stabilità e mobilità del cingolo scapolo omerale
- Sistemi distinti della spalla

3) COME FUNZIONA L'ARTO INFERIORE

- Il piede
- Anatomia del ginocchio

4) ALLINEAMENTO ASSIALE, POSTURA E ANALISI POSTURALE

5) COMUNI DISFUNZIONI DELLO SCHEMA POSTURALE

6) LAVORO DI RELEASE

7) ALLINEAMENTO STRETCHING

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.

Si studieranno e analizzeranno circa 35 esercizi di pre-Mat

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 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

CONTENUTI REFORMER 1

In questo weekend di 14 ore verrà introdotto il macchinario Pilates Reformer, il più versatile tra quelli inventati da Joseph H. Pilates. Verranno analizzati circa 18 esercizi del repertorio principianti - intermedi, con tutte le varianti. Gli allievi praticheranno a coppie gli esercizi e faranno delle esercitazioni per mettere in sequenza gli esercizi, per sviluppare programmi principianti e principianti - intermedi con relative modifiche.

Il Reformer Instructor Training 1 comprende:

1. Il repertorio di Reformer 1
2. Manuali esaustivi in linea con gli attuali standard scientifici.
3. Suggesti, assistenza e consigli per affrontare clienti con diversi livelli di abilità
4. Tutte le linee guida sulla sicurezza anche nel caso si insegni ad individui anziani, a donne che devono affrontare o hanno appena affrontato un parto, a clienti con problemi alla schiena, alle ginocchia, al collo e alle spalle

CONTENUTI REFORMER 2

In questo weekend di 14 ore Verranno analizzati circa 20 esercizi del repertorio – intermedi- avanzato con tutte le varianti. Gli allievi praticheranno a coppie gli esercizi e faranno delle esercitazioni per mettere in sequenza gli esercizi, per sviluppare programmi principianti e principianti - intermedi con relative modifiche.

Il Reformer Instructor Training 2 comprende:

1. Il repertorio di Reformer 2
2. Manuali esaustivi in linea con gli attuali standard scientifici.
3. Suggesti, assistenza e consigli per affrontare clienti con diversi livelli di abilità
4. Tutte le linee guida sulla sicurezza anche nel caso si insegni ad individui anziani, a donne che devono affrontare o hanno appena affrontato un parto, a clienti con problemi alla schiena, alle ginocchia, al collo e alle spalle

CONTENUTI REFORMER 3

In questo weekend di 14 ore verranno analizzati circa 20 esercizi del repertorio avanzato, con tutte le varianti. Gli allievi praticheranno a coppie gli esercizi. E faranno delle esercitazioni per mettere in sequenza gli esercizi per sviluppare programmi intermedi - avanzati, con relative modifiche.

PREREQUISITI RICHIESTI PER L'ISCRIZIONE ALLA SUMMER SCHOOL REFORMER

E' necessario aver partecipato a lezioni di Reformer in qualsiasi studio o palestra con Istruttore certificato Reformer, per un minimo di ore negli 3 ultimi mesi (consigliate minimo 20 ore). Oppure 12 ore con Fisicamente Formazione .

E' necessaria una preparazione di base di Anatomia, prima di iniziare il corso, si consiglia di ripassare un libro facile di anatomia per istruttori di attività fisica.

PER ISCRIVERSI

Se non hai mai frequentato corsi con Ficamente Formazione, invia il tuo curriculum con un recapito telefonico a info@ficamenteformazione.it e chiedi la disponibilità dei posti e un preventivo.

A) Registrati sul nostro sito www.ficamenteformazione.it cliccando sul pulsante Registrati in alto a sinistra;

B) richiedi la scheda di iscrizione via mail a info@ficamenteformazione.it

C) Ti comunicheremo i dati per effettuare il bonifico bancario di acconto e saldo.

D) invierai la disposizione del bonifico via mail, entro la scadenza della promozione.

N.B.: L'iscrizione al corso viene considerata valida al momento della 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@ficamenteformazione.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 € 50 per iscriversi personalmente a qualsiasi corso, workshop o evento organizzato direttamente da Ficamente entro 1 anno dalla data di iscrizione.

Per ulteriori informazioni lascia il tuo nome e un tuo recapito telefonico scrivendo a: info@ficamenteformazione.it

PER CHI DESIDERA PASSARE DIRETTAMENTE presso lo studio Ficamente di Viale Giulio Cesare 95 Per le informazioni per diventare istruttore Pilates, o per iscriversi

Ci sono sempre varie attività in corso nello studio e non riusciamo ad accogliere al meglio chi desidera informazioni e suona senza appuntamento. Non passate direttamente a studio per cortesia, ma **chiamate Daniela in anticipo cell 3346987023**, oppure **lascia un whuts up scrivendo "vorrei un appuntamento allo studio per info formazione istruttori" nome e cognome.**

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.

Per circa 10 anni collabora 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 FISICAMENTE PILATES MAT E REFORMER

per istruttori qualificati ACADEMY FISICAMENTE PILATES livello base

per istruttori qualificati ACADEMY FISICAMENTE PILATES livello avanzato

Miofasciale primo livello FASCIA IN MOTION FISICAMENTE PILATES

Miofasciale secondo livello FASCIA IN ACTION FISICAMENTE PILATES

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

FASCIAL YOGA: introduttivo e avanzato (rivolto anche a danzatori ed insegnanti Yoga)

PER OTTENERE LA CERTIFICAZIONE PILATES REFORMER INSTRUCTOR:

COME ARRIVARE A VIALE GIULIO CESARE 95

Lo studio Fisicamente si trova a viale Giulio Cesare 95, a circa 300 dalla fermata linea A Ottaviano.

Dovete suonare a Scuola di Formazione Fisicamente, video citofono di destra, interno n.10, scala DX, poi salire al secondo piano porta a destra.

Dalla stazione Termini prendere metro A direzione Battistini, alla sesta fermata scendere a Ottaviano (circa 13 minuti di percorso di metro), camminare per 300 metri su viale Giulio Cesare direzione Lepanto e troverete il portone n.95 sulla destra, prima dell'incrocio con via Fabio Massimo. **Dall' aeroporto di Fiumicino:** trenino per Roma Termini e proseguire come sopra. Oppure dall'aeroporto Fiumicino cerca bus Fiumicino centro (arriverai diretto a via Crescenzo a 700 metri dallo studio) sito <http://www.sitbusshuttle.com/> (nello stesso sito trovi bus da Ciampino)

PER CHI ARRIVA CON LA PROPRIA AUTO

attenzione il parcheggio pubblico si paga, da lunedì a sabato , escluso festivi, dalle ore 8 alle ore 20, portate le monete con voi (€ 4,00 per 8 ore) .

PER INFO ALBERGHI

Puoi consultare qualsiasi sito di prenotazioni B&B, in zona avrai l'imbarazzo della scelta. Nella sezione Contatti\Domande Frequenti del nostro sito trovate gli alberghi da noi consigliati: [DOVE DORMIRE ZONA PRATI Metro A Lepanto, Ottaviano o Cipro](#)

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

cell. **3346987023** tel. **065295580** (al fisso soltanto di mattina 9,30 - 12 fisso)

email: formazione@fisicamenteformazione.it e a info@fisicamenteformazione.it

www.fisicamenteformazione.it