

# INTERNATIONAL PILATES

Ravenna 14-15 aprile 2018

## PROGRAMMA SABATO 14 APRILE

SALA 1	SALA 2	SALA 3
10.00-11.30 <b>LAB</b> Donato De Bartolomeo <b>MUOVERE LE BRACCIA PARTENDO DAL CORE</b>	10.30-11.30 Elisabetta Cinelli <b>DALLO SWIMMING AL SINGLE LEG STRETCH ...THE GOOD WAY</b>	10.00-13.00 WORKSHOP Ellie Herman <b>GINOCCHIO: PROTOCOLLI PER COMUNI PROBLEMI AL GINOCCHIO*</b> Si tratteranno i comuni disallineamenti del ginocchio e alcune correzioni, incluse la problematica delle ginocchia valghe, vare, ipertensione, strappi dei legamenti crociati anteriore e posteriore, sindrome del movimento rotuleo e sindrome della banda ileotibiale.
11.40-13.15 <b>LAB</b> Elisabetta Cinelli <b>SPINE CORRECTOR</b>	11.40-12.40 Gianpiero Marongiu <b>DAL BOOMERANG AL ROCKING PASSANDO DAL SIDE BEND</b>	14.00-16.00 WORKSHOP Gianpiero Marongiu e Stefania Giuliani <b>REFORMER: SFIDIAMO LA FORZA DI GRAVITÀ** #</b> Didattica e strategie per passare dagli esercizi Principianti a quelli Intermedi e Avanzati, sfruttando le potenzialità dell'attrezzo più emblematico del metodo.
14.00-15.45 <b>LAB</b> Rita Valbonesi <b>BODY TRAINING: MIND AND HEALTH EXPERIENCE</b>	14.00-15.00 Massimo Alampi <b>CHEST MOBILIZATION: ESERCIZI PER I MUSCOLI INTERCOSTALI DELLA GABBIA TORACICA</b> 15.15-16.15 Elisabetta Cinelli <b>PILATES AND THE TOP ABDOMINAL SERIES</b>	
16.15-17.45 <b>LAB</b> Donato De Bartolomeo e Sara Sergi <b>ARTICOLAZIONE SACRO ILIACA: FUNZIONE E DISFUNZIONE @ LEZIONE SU PRENOTAZIONE</b>	16.30-17.30 Ellie Herman <b>PRE-PARTO: STRATEGIE PER LAVORARE IN GRAVIDANZA @ LEZIONE SU PRENOTAZIONE</b> Sequenze studiate per il pre-parto, che includono esercizi per rafforzare in sicurezza gli arti, per correggere problemi comuni di allineamento in gravidanza come la lordosi, l'abduzione e la rotazione esterna delle anche, l'instabilità dell'articolazione sacroiliaca e la rigidità dei polpacci.	<b>NUMERO CHIUSO</b>

## PROGRAMMA DOMENICA 15 APRILE

SALA 1	SALA 2	SALA 3
09.30-11.00 <b>LAB</b> Gianpiero Marongiu <b>ORGANIZZAZIONE DEL CAPO</b>	10.00-11.00 Donato De Bartolomeo <b>PILATES: THE ORIGINAL ROUTINE</b>	09.30-12.30 WORKSHOP Ellie Herman <b>PILATES REFORMER* #</b> Il workshop tratterà le ultime novità del repertorio Reformer. Un'attenzione particolare sarà dedicata alla riabilitazione e alla correzione dei comuni disallineamenti.
11.15-12.45 <b>LAB</b> Rita Valbonesi <b>CAMMINO ARMONICO</b>	11.15-12.15 Elisabetta Cinelli <b>ELY AND HER ROUTINE DANCE... EMOTIONS</b>	<b>NUMERO CHIUSO</b>
13.30-15.00 <b>LAB</b> Gianpiero Marongiu <b>CADILLAC: ESERCIZI IN SOSPENSIONE</b>	14.00-15.00 Elisabetta Cinelli <b>PILATES: THE RIGHT STRATEGIES TO WORK WITH WOMEN</b>	
15.15-16.15 Donato De Bartolomeo <b>CIRCUIT PILATES "READY TO USE"</b>	15.15-16.15 Ellie Herman <b>POST PARTO</b> Allenamento post-parto che include esercizi per aiutare la diastasi del retto dell'addome e metodi semplici per trovare il coinvolgimento del core, in particolar modo del trasverso dell'addome e del pavimento pelvico.	

# Con la partecipazione ad entrambi i workshop REFORMER si conseguirà il diploma di REFORMER ADVANCED