

INTERNATIONAL PILATES

Ravenna 14-15 aprile 2018

PROGRAMMA SABATO 14 APRILE

SALA 1	SALA 2	SALA 3
10.00-11.30 LAB Donato De Bartolomeo MUOVERE LE BRACCIA PARTENDO DAL CORE	10.30-11.30 Elisabetta Cinelli DALLO SWIMMING AL SINGLE LEG STRETCH ...THE GOOD WAY	10.00-13.00 WORKSHOP Ellie Herman GINOCCHIO: PROTOCOLLI PER COMUNI PROBLEMI AL GINOCCHIO* 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 LAB Elisabetta Cinelli SPINE CORRECTOR	11.40-12.40 Gianpiero Marongiu DAL BOOMERANG AL ROCKING PASSANDO DAL SIDE BEND	14.00-16.00 WORKSHOP Gianpiero Marongiu e Stefania Giuliani REFORMER: SFIDIAMO LA FORZA DI GRAVITÀ** # 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 LAB Rita Valbonesi BODY TRAINING: MIND AND HEALTH EXPERIENCE	14.00-15.00 Massimo Alampi ESERCIZI PER I MUSCOLI INTERCOSTALI DELLA GABBIA TORACICA 15.15-16.15 Elisabetta Cinelli PILATES AND THE TOP ABDOMINAL SERIES	
16.15-17.45 LAB Donato De Bartolomeo e Sara Sergi ARTICOLAZIONE SACRO ILIACA: FUNZIONE E DISFUNZIONE	16.30-17.30 Ellie Herman PRE-PARTO: STRATEGIE PER LAVORARE IN GRAVIDANZA 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.	NUMERO CHIUSO

PROGRAMMA DOMENICA 15 APRILE

SALA 1	SALA 2	SALA 3
09.30-11.00 LAB Gianpiero Marongiu ORGANIZZAZIONE DEL CAPO	10.00-11.00 Donato De Bartolomeo PILATES: THE ORIGINAL ROUTINE	09.30-12.30 WORKSHOP Ellie Herman PILATES REFORMER* # 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 LAB Rita Valbonesi CAMMINO	11.15-12.15 Elisabetta Cinelli ELY AND HER ROUTINE DANCE... EMOTIONS	NUMERO CHIUSO
13.30-15.00 LAB Gianpiero Marongiu CADILLAC: ESERCIZI IN SOSPENSIONE	14.00-15.00 Elisabetta Cinelli PILATES: THE RIGHT STRATEGIES TO WORK WITH WOMEN	
15.15-16.15 Donato De Bartolomeo CIRCUIT PILATES "READY TO USE"	15.15-16.15 Ellie Herman POST PARTO 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