

INTERNATIONAL PILATES

PROGRAMMA SABATO 13 APRILE 2019

<p>SALA 1</p> <p>10.00-11.30 LAB DONATO DE BARTOLOMEO ASYMMETRICAL PROPS</p> <p>Lezione di pilates props utilizzando piccoli attrezzi differenti in contemporanea</p>	<p>SALA 2</p> <p>10.15-11.15 ELISABETTA CINELLI CONTROLLO ED EQUILIBRIO: CARDINI DELLA ROUTINE</p> <p>Il mat in una visione nuova... al centro di tutto balance... gli esercizi in una nuova veste... nuove prospettive per nuovi obiettivi</p> <p>SALA 4</p> <p>11.30-13.00 LAB Reformer STEFANIA GIULIANI FOCALIZZIAMO L'ATTENZIONE SUL FOOTWORK: DALLA FOOTBAR ALLA JUMPBOARD</p> <p>Utilizzando il reformer Lezione a numero chiuso, su prenotazione</p>	<p>SALA 3</p> <p>10.00-13.00 WORKSHOP PER INSEGNANTI CON ANULA MAIBERG COME ENFATIZZARE IL PRINCIPIO DELLA FLUIDITÀ</p> <p>Nel workshop verranno analizzate le strategie didattiche e comunicative per educare gli allievi a sviluppare la capacità di consapevolizzare con esattezza le percezioni più giuste legate all'esecuzione di uno specifico movimento o esercizio. Il focus sarà incentrato sul trovare le soluzioni più idonee ai seguenti quesiti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Come far riconoscere i muscoli principalmente coinvolti in un esercizio? - Quali sensazioni dovranno percepire gli allievi durante un movimento? - Quali input possiamo suggerire ai nostri allievi per giustificare eventuali sensazioni di sovraccarico al collo e alla bassa schiena? <p>La chiave giusta sta nell'utilizzo di un cueing verbale e tattile preciso ed efficace!</p> <p>Workshop a pagamento con numero chiuso, riservato agli iscritti alla convention</p>
<p>SALA 1</p> <p>11.40-13.10 LAB RITA VALBONESI IL MOVIMENTO CONTINUO DIALOGA CON LA POSTURA</p> <p>La fluidità delle sequenze andranno a dialogare con i tre pesi del corpo (bacino, torace e testa). Potranno essere inserite nelle lezioni di pilates per ricercare una postura che si armonizza in modo continuo.</p>	<p>SALA 2</p> <p>11.30-12.30 SARA SERGI MANI COME PIEDI / PIEDI COME MANI</p> <p>Routine di pilates in cui saranno coinvolte in maniera attiva costantemente le estremità (polso/mano e tibiotarsica/piede) sia per renderle più mobili, elastiche e forti sia per affinare le loro capacità propriocettive e funzionali.</p>	<p>SALA 3</p> <p>13.15-14.45 LAB MASSIMO ALAMPI PILATES "DESTABILIZZARE" PER UN ALLENAMENTO PIÙ INTENSO</p> <p>Il supporto di uno strumento per destabilizzare alcune posizioni, facilitare gli esercizi e/o renderli più "sfidanti"</p> <p>Lezione a numero chiuso, su prenotazione</p>
<p>SALA 1</p> <p>13.45-15.15 LAB GIANPIERO MARONGIU PILATES ADVANCED</p> <p>La ricerca della fluidità. Per poter raggiungere il principio tradizionale della fluidità è necessario conoscere a fondo gli esercizi, in modo da poter ottimizzare il movimento. Può l'insegnante accelerare questo processo di apprendimento? Ebbene si...</p>	<p>SALA 2</p> <p>14.00-15.00 RITA VALBONESI PILATES ED ANATOMIA ESPERIENZIALE</p> <p>Il bacino area di integrazione del movimento e del benessere psico fisico utilizzando l'anatomia Esperienziale: in movimento si esplora il bacino e la sua influenza sulla postura attraverso l'integrazione delle gambe e del torace</p>	<p>SALA 3</p> <p>15.30-16.45 LAB ELISABETTA CINELLI SPINE CORRECTOR</p> <p>Un laboratorio di gruppo dove vedremo la possibilità di nuovi metodi per guidare le classi sullo spine corrector... nuove combinazioni e tecniche prese in prestito dal fitness</p>
<p>SALA 1</p> <p>16.00-17.00 ANULA MAIBERG PILATES MAT ATTRAVERSO LA ROTAZIONE</p> <p>Lezione di pilates matwork: verranno esaminati i movimenti di rotazione nel lavoro originale con l'aggiunta di preziose strategie del movimento</p>	<p>SALA 2</p> <p>16.00-17.00 DONATO DE BARTOLOMEO ALLEVIARE LE SCIATALGIE E LA SINDROME DEL PIRIFORME CON IL METODO PILATES</p>	<p>SALA 4</p> <p>15.45-17.00 LAB Cadillac GIANPIERO MARONGIU CADILLAC E CATENA MIOFASCIALE A SPIRALE</p> <p>Il Cadillac si contraddistingue per la sua estrema versatilità, che gli consente innumerevoli piani di lavoro e dunque un approccio tridimensionale al movimento. Partendo da questo concetto vedremo una serie di esercizi non appartenenti al repertorio classico che consente di intervenire sulla Linea Spirale, che avvolge il corpo in una "doppia spirale", la quale consente di mantenere il bilanciamento tra tutti i piani.</p> <p>Lezione a numero chiuso, su prenotazione</p>

PROGRAMMA DOMENICA 14 APRILE 2019

SALA 1	SALA 2	SALA 3
<p>10.00-11.00 MASSIMO ALAMPI PILATES STOP & GO</p> <p>Contrazioni isometriche e contrazioni dinamiche si susseguono in questa lezione molto accattivante</p>	<p>10.00-11.00 ELISABETTA CINELLI PILATES E MOVIMENTO NELL'INTERPRETAZIONE DI ELISABETTA</p> <p>Una routine di esercizi che saranno espressione della vision che ha Elisabetta del metodo. Fatti trasportare dal tuo io... lei ti guiderà!</p>	<p>09.30-12.30 WORKSHOP PER INSEGNANTI CON ANULA MAIBERG LA STRATEGIA TECNICA PER CREARE UNA COMMUNITY IN UNA CLASSE DI PILATES</p> <p>In questo workshop saranno presentate le tecniche più efficienti per coinvolgere gli allievi nel processo di assistenza tecnica e correzione esecutiva dei compagni di corso. Lo scopo principale consiste nel trasformare la classe di allievi in una vera e propria community di assistenti tecnici a supporto dei momenti più critici della conduzione di una lezione caratterizzata da un numero di partecipanti molto alto con differenti livelli di preparazione, sia a corpo libero che con le grandi macchine. Una strategia tecnica di sicuro successo che aumenterà la soddisfazione generale e migliorerà la fidelizzazione dei clienti, creando un ambiente ancor più familiare.</p> <p><i>Workshop a pagamento con numero chiuso, riservato agli iscritti alla convention</i></p>
SALA 1	SALA 2	SALA 4
<p>11.15-12.45 LAB DONATO DE BARTOLOMEO IL MUSCOLO PSOAS</p> <p>Lezione di Pilates incentrata sulla reattività e scorrevolezza del grande Psoas</p>	<p>11.15-12.15 SARA SERGI FLY AWAY</p> <p>Lezione incentrata sul favorire il ritorno venoso e linfatico degli arti inferiori. L'obiettivo è uscire dalla sala "volando via" per la leggerezza degli arti inferiori defaticandoli dalle sollecitazioni e dal carico cui sono quotidianamente sottoposti.</p>	<p>11.50-12.30 LAB Cadillac STEFANIA GIULIANI</p> <p>Laboratorio incentrato sull'utilizzo del trapez Barre</p> <p><i>Lezione a numero chiuso, su prenotazione</i></p>
SALA 1	SALA 2	SALA 3
<p>13.30-15.00 LAB RITA VALBONESI FASCIA E SNA (Sistema Nervoso Autonomo)</p> <p>Quali strategie e proposte possiamo utilizzare durante le nostre lezioni per mantenere il corpo in un equilibrio "giocoso".</p>	<p>13.30-14.30 DONATO DE BARTOLOMEO PILATES CIRCUIT "19"</p> <p>Lezione incentrata su mini circuiti rivolti al miglioramento della forza e della flessibilità</p>	<p>13.30-15.00 LAB GIANPIERO MARONGIU I TRIGGER POINT ED IL PILATES</p> <p>Tra i diversi fattori che contribuiscono a formare schemi di movimento errati e alla disfunzione di un muscolo, uno è rappresentato dallo sviluppo di trigger point all'interno di esso. Disattivando i trigger point la lezione di Pilates potrà essere affrontata in maniera decisamente più costruttiva.</p> <p><i>Lezione a numero chiuso, su prenotazione</i></p>
SALA 1	SALA 2	SALA 4
<p>15.15-16.15 ELISABETTA CINELLI LA SBARRA E GLI ATTREZZI</p> <p>Applicazioni dei Props o piccoli attrezzi al lavoro con la sbarra. Nuove idee, nuovi format per le tue classi... nuove sfide.</p>	<p>15.15-16.15 ANULA MAIBERG PILATES MAT ATTRAVERSO L'ESTENSIONE</p> <p>nella lezione di pilates matwork esploreremo la colonna vertebrale il complesso dell'anca e come i nostri occhi dettano la gamma del movimento</p>	<p>15.15-16.30 GIANPIERO MARONGIU REFORMER E ALLENAMENTO PROPRIOCETTIVO</p> <p>Sequenze di lavoro avanzate incentrate sull'allenamento dell'equilibrio statico e dinamico.</p> <p><i>Lezione a numero chiuso, su prenotazione</i></p>