



centro **atman**

ACCADEMIA ATMAN *pilates*

Il percorso di formazione insegnante ATMAN pilates si struttura su 1 anno . Negli incontri vengono affrontati i principi e gli esercizi pilates suddivisi nella logica LIVELLO 1/2/3 , con una particolare attenzione all'aspetto deontologico e psicologico dell'insegnamento . L'insegnamento è un'arte e per comunicare una disciplina dobbiamo prima averne fatto esperienza sul nostro corpo , mente e anima .

Per questo le tecniche ed i concetti pilates sono affrontate con una particolare attenzione all'insegnamento vero e proprio , al praticare e sentire su di sé per sviluppare l'attitudine a guidare.

Il percorso si caratterizza per la sua interdisciplinarietà . Questo permette lo scambio ed il confronto tra diverse visioni del movimento e dell'insegnamento .

ATMAN PILATES IN NUMERI :

6 mesi – 6 incontri – 80h didattica frontale – 30 h di tirocinio

PROGRAMMA

Area Pilates

L'area principale del corso : studio e pratica degli esercizi PILATES secondo la tripartizione 1°, 2°, 3° livello , i rispettivi esercizi , la respirazione ed i principi di contrologia. In quest'area si affronta inoltre la tecnica di insegnamento, la deontologia, l'utilizzo della voce, come strutturare una lezione con particolare attenzione agli aspetti sottili ed imparare a "far sentire" e guidare.

Moduli in dettaglio

STORIA DEL PILATES : Joseph H. Pilates – lettura di passi scelti da "Ritorno alla Vita" . PRE-PILATES : Introduzione al Pilates – Gli esercizi introduttivi al metodo pilates – mettere nella pratica gli ideali ed i concetti pilates | Preparazione a moduli successivi | Benefici e controindicazioni degli esercizi nelle principali e comuni patologie

PILATES LIVELLO 1 :Esercizi base | Lavoro sul controllo ed il centro| progressione di esercizi familiari

PILATES LIVELLO 2 : Esercizi intermedi | applicazione dei principi Pilates | inserire nuovi esercizi nelle lezioni e stimolare la progressione nei praticanti .

PILATES LIVELLO 3 : esercizi avanzati applicati al movimento funzionale con utilizzo di piccoli attrezzi strutturando una lezione per lo sport, uomini o movimento funzionale quotidiano



Area Pilates Lab

Il laboratorio Pilates è l'area "artigianale" del percorso: il docente tiene una lezione pilates facendo "sentire" i temi che verranno trattati durante il weekend. Alla parte pratica segue la parte teorica, in cui insieme si analizzano i vari punti della lezione e la sua logica. L'obiettivo è quello di imparare l'arte di insegnare anche attraverso il confronto con i compagni. Sarà inoltre uno spazio utile per l'acquisizione di sequenze, cues ed esercizi da utilizzare nel proprio lavoro.

Moduli in Dettaglio

PRATICA ESERCIZI :. Studio di sequenze e logica della lezione | CUES immaginativi e tattili : comunicare in modo efficace l'esecuzione dell'esercizio . INTEGRAZIONE YOGA : Sequenze base (Saluto al sole e saluto alla luna) | Pranayama (esercizi di respirazione) base | Rilassamento guidato CONDURRE UNA LEZIONE : Condurre un gruppo | condurre una lezione individuale | Integrare e trasmettere i principi del pilates nella lezione | aiutare e sostenere anziché "aggiustare"

Area S.P.P. (Studio dei Principi Posturali)

L'area S.P.P. si occupa della conoscenza dei principi posturali che vengono applicati nelle due discipline di yoga e pilates

Moduli in Dettaglio

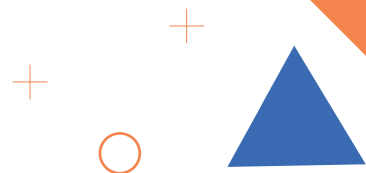
PRINCIPI BASE : concentrazione – controllo – baricentro – fluidità del movimento – precisione – respirazione – visualizzazione – indicazioni e controindicazioni
PRINCIPI METODO ATMAN : Allungamento assiale – Organizzazione cingolo- scapolare e cingolo-pelvico – Allineamento arti superiori ed inferiori
LOGICA DELLA LEZIONE : principi della preparazione e della forza – principi della torsione – costruire una sequenza – il rilassamento

Area Anatomia

Comunicare anziché istruire – Il corpo come maestro.

Conoscere il corpo e l'anatomia del movimento non solo nella teoria ma anche nella pratica con esercizi esperienziali. Questo per capire come impostare una lezione ed una sequenza nel modo migliore per il corpo di chi pratica ed ottenere una proprietà di linguaggio tale da comunicare in modo efficace l'esercizio

ANATOMIA DEL MOVIMENTO 1 | Piani di movimento | apparato scheletrico | apparato muscolare | Morfologia e anatomia del tronco : studio muscoli e comportamento durante il movimento di colonna vertebrale , bacino , cassa toracica , addome , pavimento pelvico .
ANATOMIA DEL MOVIMENTO 2 | Morfologia , anatomia e comportamento durante il movimento di spalla , gomito , polso e mano , anca e ginocchio , caviglia e piede . ANATOMIA SISTEMI E APPARATI : cenni sistema immunitario , endocrino e sistema nervoso | cenni apparato digerente e apparato genitale | studio approfondito apparato respiratorio ed esercizi di consapevolezza del respiro



Area Tirocinio
30 ore

Docenti:
Carlotta Lorandi
Emanuela Massardi
Alessandro Polini

DATE

Formazione Annuale 1\2\3 livello 6 weekend

13/14 Ottobre
03/04 Novembre
15/16 Dicembre
12/13 Gennaio
15/16 Febbraio
09/10 Marzo
10 Marzo: Esame finale

Oppure scegli la modalità
Intensivo 1 livello :
2-6 Gennaio 2019
Luglio 2019

Tirocini e check 30 ore gratuiti
A pagamento tirocinio in orari e giorni dedicati in gruppo o privatamente
Esame teorico e pratico 10 Marzo 2019

I COSTI

La quota di partecipazione al corso di formazione Accademia Atman è di **€1380**.

**LA QUOTA DEL CORSO VIENE SCONTATA DEL -20%
PER LE PRENOTAZIONI ENTRO IL 24 SETTEMBRE
~~1380~~ = € 1104 VERSANDO L'ACCONTO ENTRO IL 24 SETTEMBRE**

L'iscrizione all'anno accademico si ritiene valida quando, dopo il primo incontro conoscitivo, viene versato l'acconto di €380 in sede o con bonifico. La quota è ratealizzabile, per informazioni rivolgersi alla segreteria.

La quota comprende:
Tessera Associativa
Dispense
30h ore di tirocinio
Attestato finale

La quota di partecipazione al solo corso intensivo Pilates primo livello è di € 600