



centro **atman**

ACCADEMIA ATMAN *pilates*



ATMAN PILATES SU MISURA - formazione in presenza e online

Il percorso di formazione insegnante ATMAN pilates si struttura in 6 weekend più incontro di esame finale pratico, e teorico . 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 incontri – 80h didattica frontale o online – 30 h di tirocinio

PROGRAMMA

Area Pilates

L'area principale del corso : studio e pratica degli esercizi P ILATES secondo la tripartizione 1°, 2°, 3° livello , i rispettivi esercizi , la respirazione ed i principi di controllo. In quest'area si affronta inoltre la tecnica di insegnamento, la deontologia, l'utilizzo della voce, come strutturare 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

PILATES LIVELLO 1 :Esercizi base | Lavoro sul controllo ed il c entro|

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 e di 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".

Strutturare la lezione applicando le conoscenze acquisite, riconoscere attraverso gli strumenti formativi le necessità del singolo e del gruppo. In modo da poter personalizzare al meglio la lezione. Come fosse un vestito cucito su misura.

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

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

SISTEMI E APPARATI : cenni sistema immunitario , endocrino e sistema nervoso | cenni apparato consapevolezza del respiro

Area Tirocinio

30 ore

Docenti:

Carlotta Lorandi

Emanuela Massardi

Alessandro Polini

Date del corso

13-14 novembre 2021

27-28 novembre 2021

11-12 dicembre 2021

15-16 gennaio 2022

29-30 gennaio 2022

12-13 febbraio 2022

Febbraio 2022: esame finale in data da stabilirsi dopo check finale e tirocini completati.

I costi

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

Prenota **entro il 1° novembre** e ricevi lo sconto 20%:

1380€ = **€1104** al momento del versamento dell'acconto.

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