

**Fisicamente Formazione Srls.**

*è lieta di presentare*

**Dott.ssa Anna Maria Vitali**

**Anatomia e Biomeccanica applicata – Principi - esercizi pre-mat**

Impara a costruire un programma di insegnamento per Mat dall'analisi dei suoi principi fondamentali, dalla biomeccanica e dall'anatomia

**primo modulo**

**obbligatorio per i corsi di formazione per Istruttori Pilates**

fondamentale per proseguire la formazione nel Mat e con i macchinari Pilates

**PADOVA 6 - 7 ottobre 2018 (2 gg. 16 ore)**

**Scadenza promozione 10 settembre!!!**

[Clicca qui per iscriverti al corso](#)

**SEDE**

IL CORSO SI SVOLGE PRESSO:

PILATES+

Viale dell'Industria, 72/3 - 35129 PADOVA

(vedi in basso info per come arrivare)

**ORARI**

Sabato 6 ottobre: dalle ore 9 alle 9,45 check - in; corso 10,00 – 13,30 / 14,30 – 19,30

Domenica 7 ottobre : corso 9 – 13,00 / 14,00 – 17,30

NOTA: gli orari potrebbero avere uno slittamento o anticipo di 30 minuti; gli orari definitivi verranno comunicati 10 giorni prima del corso.

**COSTO**

**COSTO IN PROMOZIONE (incluso nuovo manuale a colori redatto dalla Dott.ssa Anna Maria Vitali e attestato Fisicamente Formazione)**

**Pagamento in quota unica: € 430,00 (€ 352,45 + iva) bonifico entro il 10 settembre**

**OPPURE**

**Pagamento in due quote: € 450,00 inclusa iva (€ 368,85 + iva)**

Acconto € 100,00 entro la data di scadenza della promozione **10 settembre** ;  
saldo € 350,00 al check-in.

**(anziché € 470,00 inclusa iva se ti iscrivi in ritardo)**

**Termine Promozione 10 settembre 2018**

Fisicamente Formazione S.r.l.s.

info corsi- iscrizioni - eventi cell.3346987023 tel. 065295580

email: [info@fisicamentepilates.it](mailto:info@fisicamentepilates.it)

[www.fisicamentepilates.it](http://www.fisicamentepilates.it)

**AFFRETTARSI ALL'ISCRIZIONE I POSTI SONO LIMITATI!!!**

**COSTO PER CHI RIPETE PER LA SECONDA VOLTA**

€ 340,00 inclusa iva = (€ 278,68 + iva)

ACCONTO € 100,00 + saldo € 240,00 al check-in.

NOTA: Per iscriversi per frequentare il corso la seconda volta, compilare la scheda regolarmente e nella nota aggiungere: "frequentato per la seconda volta".

**E' consigliato portare un abbigliamento Pilates, pantaloni e magliette non troppo larghe e calzini antiscivolo. Portare con se un telo da utilizzare come supporto (per collo o zona toraco - lombare).**

**Durante la classe di pre -Mat è vietato prendere appunti. Si possono prendere appunti per il resto del corso mentre si analizzano nel particolare gli esercizi. Portate un block per appunti e penna.**

**Durante il corso verrà consigliato di spegnere i cellulari. E' vietato fare video o registrare audio.**

## **Contenuti del corso Anatomia e Biomeccanica applicata - esercizi pre-mat**

In questo weekend di 16 ore è possibile acquisire le basi didattiche necessarie a trasferire ai nostri clienti abilità e correttezza motoria nell'esecuzione degli esercizi del repertorio di Pilates, nel modo più funzionale possibile e in maniera più profonda, dettagliata e scientifica; basi necessarie sia per l'allenamento a corpo libero (matwork), che per l'allenamento su tutti i macchinari Pilates. Riceverete un manuale Fisicamente Formazione redatto dalla Dott.ssa Anna Maria Vitali. Riceverete l'attestato di partecipazione via mail.

Sono previste due classi di Pre - Mat (esercizi base introduttivi).

Partendo da un'analisi dei Principi che sono alla base del Metodo Pilates, il Master Trainer Anna Maria Vitali analizzerà nel dettaglio concetti base come:

### **COME FUNZIONA IL TRONCO:**

La colonna vertebrale

La gabbia toracica

La respirazione

Esercizi di respirazione Pilates

### **Il tratto lombare e il cingolo pelvico**

La stabilità del tronco

Il Core: Inner Unit e la stabilità del cingolo pelvico

Esercizi per l'attivazione dell'Inner Unit

### **Il Core: Outer Unit la stabilità lombo -pelvica**

Esercizi per insegnare la stabilità lombopelvica (Outer Unit)

### **La mobilità del tronco**

Piano sagittale

Piano Frontale

Piano orizzontale

Fisicamente Formazione S.r.l.s.

info corsi- iscrizioni - eventi cell.3346987023 tel. 065295580

email: [info@fisicamentepilates.it](mailto:info@fisicamentepilates.it)

[www.fisicamentepilates.it](http://www.fisicamentepilates.it)

## **COME FUNZIONA L'ARTO SUPERIORE**

Stabilità e mobilità del cingolo scapolo omerale  
Sistemi distinti della spalla  
Esercizi per la cuffia dei rotatori

## **COME FUNZIONA L'ARTO INFERIORE**

Il piede  
Anatomia del ginocchio

## **ALLINEAMENTO ASSIALE, POSTURA E ANALISI POSTURALE COMUNI DISFUNZIONI DELLO SCHEMA POSTURALE LAVORO DI RELEASE ALLUNGAMENTO "STRETCHING"**

L'allievo imparerà a impostare una classe base preparatoria al Mat e riceverà nozioni approfondite e specifiche di Anatomia e Biomeccanica applicate al Pilates.

La frequenza di questo corso diventa fondamentale per ricevere una formazione altamente professionale e necessaria per intraprendere correttamente la formazione nei corsi più avanzati. Infatti anche nelle classi più avanzate, come per esempio Reformer 1; Reformer 2; Reformer 3; Tower – Springboard; Chair -Exo Chair, ritornano tutti i concetti e lo studio intrapreso durante il corso di Anatomia e Biomeccanica. Possiamo dire che in questo weekend si studia l'"A,B,C" della formazione per istruttori Pilates.

La frequenza del corso è aperta, anche solo come aggiornamento, ad insegnanti di qualsiasi disciplina motoria e sport, in quanto i contenuti del corso sono fondamentali per tutte le attività fisiche che il corpo umano può svolgere; se ne consiglia quindi la partecipazione anche se l'allievo non intende continuare, nell'immediato, la formazione nel settore del Pilates.

**La frequenza del weekend è obbligatoria per chi è iscritto o intende iscriversi ai percorsi di formazione per Istruttori Pilates Matwork, Reformer, Studio, Bridge Program; ed è obbligatoria la frequenza anche per fisioterapisti, osteopati, medici, laureati in Scienze motorie.**

## **PRE - REQUISITI RICHIESTI**

Per iscriversi al weekend di Anatomia e Biomeccanica è vivamente consigliato aver frequentato un minimo di 12 ore di classi principianti pre –Mat + Mat 1, preferibilmente con istruttori certificati con il Master Trainer Anna Maria Vitali.

Il weekend può interessare chiunque operi già nel campo delle scienze motorie e che voglia avere un approccio corretto ed efficace al Pilates secondo i principi dell'Anatomia e Biomeccanica con il Master Trainer la Dott.sa Anna Maria Vitali.

E' vivamente consigliato, inoltre un ripasso di un libro base di Anatomia, prima di accedere al corso, nel caso in cui l'allievo non abbia avuto modo di studiare sufficientemente questa materia.

## **[PER OTTENERE LA CERTIFICAZIONE MAT PILATES INSTRUCTOR](#)**

## **[PER OTTENERE LA CERTIFICAZIONE REFORMER PILATES INSTRUCTOR](#)**

## PER OTTENERE LA CERTIFICAZIONE COMPREHENSIVE PILATES INSTRUCTOR

### PER ISCRIVERSI

Se non hai mai frequentato corsi con Fisicamente Formazione, invia il tuo curriculum con un recapito telefonico a [info@fisicamentepilates.it](mailto:info@fisicamentepilates.it) e chiedi la disponibilità dei posti.

A) Registrati sul nostro sito [www.fisicamentepilates.it](http://www.fisicamentepilates.it) cliccando su Registrati in alto a sinistra;

B) effettua il login cliccando su Login in alto a sinistra;

C) compila la scheda di iscrizione on line [cliccando qui](#).

D) dopo aver compilato e inviato la scheda on line, e quando avremo ricevuto un minimo di richieste per confermare il corso, ti comunicheremo i dati per effettuare il bonifico bancario di acconto e saldo.

E) invierai la disposizione del bonifico via mail, entro 2 giorni dalla data in cui riceverai i dati del bonifico, a [info@fisicamentepilates.it](mailto:info@fisicamentepilates.it) ;

**N.B.:** L'iscrizione al corso viene considerata valida al momento della ricezione della copia del bonifico d'acconto. Accertarsi dell'avvenuta ricezione della scheda e della copia della disposizione del bonifico, via mail.

### IN CASO DI DISDETTA DA PARTE DEL PARTECIPANTE:

la disdetta deve avvenire esclusivamente tramite mail a [info@fisicamentepilates.it](mailto:info@fisicamentepilates.it).

Una volta effettuato il bonifico di acconto o di saldo, non è possibile ricevere un rimborso della quota versata in seguito alla disdetta.

L'allievo può utilizzare la quota versata decurtata di € 20 per iscriversi personalmente a qualsiasi corso, workshop o evento organizzato direttamente da Fisicamente entro 1 anno dalla data di iscrizione.

Per ulteriori informazioni lascia il tuo nome e un tuo recapito telefonico scrivendo a: [info@fisicamentepilates.it](mailto:info@fisicamentepilates.it)

Per ulteriori informazioni lascia il tuo nome e un tuo recapito telefonico scrivendo a : [info@fisicamentepilates.it](mailto:info@fisicamentepilates.it)

oppure chiama Daniela 3346987023 oppure 065295580 (preferibilmente ore 9, 30 – 12,30) in agosto solo email o facebook: Fisicamente Daniela Vitali,

### COME ARRIVARE PRESSO LA SEDE DEL CORSO

#### IN AUTO DA MILANO O VENEZIA

AUTOSTRADA A4 USCITA PADOVA EST, prendere direzione BOLOGNA e uscire subito USCITA 16 Viale dell'Industria. Tenersi a sx e dopo 100mt fare inversione a U. Lo studio è subito sulla DX e visibile dalla strada.

IN AUTO DA ROMA/FIRENZE/BOLOGNA

AUTOSTRADA A13 USCITA PADOVA SUD, dopo 200mt continuare a dx direzione A4 Venezia/Chioggia. Prendere USCITA 16 Viale dell'Industria. Tenersi a sx e dopo 100mt fare inversione a U. Lo studio è subito sulla DX e visibile dalla strada.

IN TRENO

DALLA STAZIONE DI PADOVA prendere LINEA URBANA 7 direzione SAONARA e scendere alla fermata prima di imboccare Corso Argentina. Lo studio è sulla dx.

SE TI PERDI ALL'ULTIMO MOMENTO

Soltanto per info logistiche sulla sede chiamare:

Tel. +390492021385 +393284422413 Rossella

**Per ulteriori informazioni chiama Daniela 3346987023, lasciate un messaggio e verrete richiamati prima possibile; oppure 065295580 (preferibilmente la mattina ore 9,30 -12)**

### ***Curriculum Anna Maria Vitali***

Anna Maria Vitali ha conseguito la Laurea in Medicina e Chirurgia all'Università La Sapienza di Roma con lode.

Combina il suo background di danzatrice e coreografa professionista con una spiccata curiosità scientifica per l'analisi del movimento.

Ha scoperto il metodo Pilates nel 1980, frequentando i corsi tenuti da Alan Herdman presso la London Contemporary Dance School.

Da allora ha approfondito le sue conoscenze studiando metodiche diverse e in particolare il metodo Mezieres e il metodo Bertherat presso la Scuola per Osteopati diretta da Alain Bernard.

La sua formazione scientifica la spingono ad approfondire in modo dettagliato diversi aspetti del movimento sia fisiologico che patologico. In questa ottica di aggiornamento e confronto ha seguito i corsi per medici e fisioterapisti tenuti da Diane Lee e Andry Vleeming.

Ha completato il Corso di Fascial Manipulation di Luigi Stecco.

Ha insegnato all'Accademia Nazionale di Danza di Roma, alla Scuola Nazionale di Cinema di Roma e di recente alla Facoltà di Scienze Motorie di Padova come collaboratrice della Dott. Carla Stecco.

E' stata Master Trainer per la formazione per istruttori Pilates Balanced Body dal 2007 al 2016.

Attualmente è Master Trainer della Srls Fisicamente Formazione che si occupa della formazione in Italia per Istruttori Pilates; per Fascia in motion e action nel Pilates; per Fascial Fitness

E' una presenter riconosciuta e stimata in tutto il mondo.

## DOVE DORMIRE

Provate in uno dei seguenti alberghi, non sono state attivate convenzioni.

“Fisicamente Formazione” e “Pilates +” non sono responsabili per eventuali prenotazioni disdette o pagamenti non effettuati.

### AC HOTEL MARRIOTT

Via Prima Strada, 1 35129 PADOVA

Tel: +39 049 777077

<http://www.marriott.com/hotels/travel/qpapa-ac-hotel-padova/>

### FOUR POINTS by SHERATON

Corso Argentina 5, 35129 Padova

Tel: +39 049 7808230

<http://www.fourpointspadova.com/it>

### B&B HOTEL PADOVA

Via del Pescarotto 39

35131 Padova

Tel.: +39 049 / 7 80 02 33

[www.hotelbb.it/it/hotel\\_bb\\_padova/hotel](http://www.hotelbb.it/it/hotel_bb_padova/hotel) <[http://www.hotelbb.it/it/hotel\\_bb\\_padova/hotel](http://www.hotelbb.it/it/hotel_bb_padova/hotel)>

PER B&B, CAMERE O ALLOGGI PRIVATI CONSULTARE [www.booking.com](http://www.booking.com) oppure

[www.airbnb.it](http://www.airbnb.it) <http://www.airbnb.it>

o qualsiasi altro sito di prenotazioni alberghi o B&B.

## Daniela Vitali - Fisicamente Formazione S.r.l.s. - info corsi - iscrizioni - eventi

cell. 3346987023

tel. 065295580 (al fisso soltanto di mattina 9 - 12 fisso)

email: [formazione@fisicamentepilates.it](mailto:formazione@fisicamentepilates.it)

[www.fisicamentepilates.it](http://www.fisicamentepilates.it)