

**Fisicamente Formazione Srls.
Anna Maria Vitali**

È lieta di confermare

Summer School per Istruttori Pilates Reformer

ANNA MARIA VITALI e Staff Fisicamente

Puoi frequentare un solo modulo o tutto il programma!!
[Per iscriverti compila la scheda di iscrizione](#)

- **Reformer 1 (2gg.14 ore): 17 -18 luglio mart + merc**
- **Reformer 2 (2gg.14 ore): 20 -21 luglio ven + sab**
- **Reformer 3 (2gg.14 ore): 23 - 24 luglio lun -mart**

- Tirocinio didattico Reformer 1 (1 g. 7 ore) 19 luglio giov.
- Tirocinio didattico Reformer 2 (1g.7 ore) 22 luglio dom
- Tirocinio didattico Reformer 3: (1g.7 ore) merc 25 luglio

SEDE

SCUOLA DI FORMAZIONE FISICAMENTE viale Giulio Cesare 95 Roma
(video citofono di destra int. 10 - scala DX - secondo piano)
NOTA: leggi in fondo come arrivare.

COSTO SE FREQUENTI UN SOLO MODULO DI REFORMER 1 (escluso tirocinio)
Tenuto dalla Dott.ssa Anna Maria Vitali!!

- **Reformer 1 (2gg.14 ore): 17 -18 luglio mart + merc**

€ 400,00 inclusa iva (€ 327,86 + iva) (incluso 1 manuale a colori redatto dalla Dott.ssa Anna Maria Vitali e relativi attestati di partecipazione)

MODALITA' DI PAGAMENTO:

€ 50,00 di acconto entro il 12 luglio
€ 350,00 al check-in del 17 luglio

[NOTA: vedi altre date e città di Reformer 1 in calendario dei corsi](#)

COSTO SE FREQUENTI DUE MODULI: REFORMER 1 + REFORMER 2 (esclusi i tirocinii)

Tenuto dalla Dott.ssa Anna Maria Vitali!!

- **Reformer 1 (2gg.14 ore): 17 -18 luglio mart + merc**
- **Reformer 2 (2gg.14 ore): 20 -21 luglio ven + sab**

€ 780,00 inclusa iva (€ 639,34 + iva) (incluso 2 manuali a colori redatti dalla Dott.ssa Anna Maria Vitali e relativi attestati di partecipazione)

MODALITA' DI PAGAMENTO:

€ 100,00 di acconto entro il 12 luglio

€ 680,00 al check-in del 17 luglio

SEDE

SCUOLA DI FORMAZIONE FISICAMENTE viale Giulio Cesare 95 Roma
(video citofono di destra int. 10 - scala DX - secondo piano)

NOTA: leggi in fondo come arrivare.

[NOTA: vedi altre date e città di Reformer 1 in calendario dei corsi](#)

**COSTO SE FREQUENTI LA SUMMER SCHOOL REFORMER dal 17 luglio al 25 luglio:
REF1 + REF2 + REF3 (6 giorni) + tirocinio didattico (3 giorni) . Totale 9 giorni**

- Reformer 1 (2gg.14 ore): 17 -18 luglio mart + merc
- Tirocinio didattico Reformer 1 (1 g. 7 ore) 19 luglio giov.
- Reformer 2 (2gg.14 ore): 20 -21 luglio ven + sab
- Tirocinio didattico Reformer 2 (1g.7 ore) 22 luglio dom
- Reformer 3 (2gg.14 ore): 23 - 24 luglio lun -mart
- Tirocinio didattico Reformer 3: merc 25 luglio

€ 1.350,00 inclusa iva (€ 1.106,55 + iva) (incluso 3 manuali a colori redatti dalla Dott.ssa Anna Maria Vitali e relativi attestati di partecipazione)

MODALITA' DI ISCRIZIONE :

acconto € 350,00 entro il 12 luglio

saldo € 1.000,00 al check-in del 17 luglio.

ORARI

NOTA: gli orari potrebbero variare di 30 minuti in apertura, nella pausa o in chiusura, gli orari definitivi saranno confermati una settimana prima del corso.

ORARI ANATOMIA E BIOMECCANICA:

Sabato 30 giugno: check - in ore 9 alle 9:45 / corso 10:00 - 13:30 / 14:30 -19:30

Domenica 1 luglio: corso 9:00 -13:00 / 14:00 – 17:30

ORARI REFORMER 1

Martedì 17 luglio: check-in ore 9,30; corso 10:00 - 13:15 / 14:30 -18:15

Fisicamente Formazione S.r.l.s.

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

email: info@fisicamentepilates.it

www.fisicamentepilates.it

Mercoledì 18 luglio : 9:30 – 13,00 / 14,00 -17,30

ORARI TIROCINIO DIDATTICO REFORMER 1

Giovedì 19 luglio : 9:30 – 13,00 / 14,00 -17,30

ORARI REFORMER 2

Venerdì 20 luglio: check-in ore 9,30; corso 10:00 - 13:15 / 14:30 -18:15

Sabato 21 luglio: 9:30 – 13,00 / 14,00 -17,30

ORARI TIROCINIO DIDATTICO REFORMER 2

Domenica 22 luglio: 9:30 – 13,00 / 14,00 -17,30

ORARI REFORMER 3

Lunedì 23 luglio: check-in ore 9,30; corso 10:00 - 13:15 / 14:30 -18:15

Martedì 24 luglio: 9:30 – 13,00 / 14,00 -17,30

ORARI TIROCINIO DIDATTICO REFORMER 2

Mercoledì 25 luglio: 9:30 – 13,00 / 14,00 -17,30

ESAMI REFORMER

Mercoledì 25 luglio, al termine del tirocinio didattico di Reformer 3, gli allievi che verranno ammessi agli esami per la Certificazione Reformer Instructor, potranno svolgere l'esame scritto.

Chi supererà l'esame scritto, sarà ammesso alla prova pratica che si svolgerà giovedì 26 luglio.

COME SI SVOLGONO GLI ESAMI PER DIVENTARE REFORMER INSTRUCTOR

Esame scritto: l'allievo deve rispondere a circa 30 domande multi-scelta in 30 minuti.

Esame pratico: si svolge "one to one": ogni allievo deve insegnare circa 25 esercizi in 30 minuti all'altro allievo con cui fa l'esame in coppia. L'esame pratico dura minimo 2 ore + circa 15 minuti per il feedback.

FREQUENZA PER TIROCINANTI

Se hai frequentato già alcuni moduli e vuoi ripeterli in qualità di allievo tirocinante chiedi un preventivo personalizzato.

E' consigliato portare un abbigliamento Pilates, pantaloni e magliette non troppo larghe e calzini antiscivolo. Portare con se un telo da utilizzare come supporto.

Durante la classe di Mat che si svolgerà la mattina di sabato e la mattina di domenica 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

Contenuti del corso Anatomia e Biomeccanica applicata - esercizi pre-mat Master Trainer Anna Maria Vitali (2gg 16 ore)

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 originale Fisicamente Formazione redatto dalla Dott.ssa Anna Maria Vitali in Italiano.

Riceverete un attestato di partecipazione al termine della frequenza del modulo.

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: l'allineamento assiale corretto e/o disfunzionale;

cosa si intende per Core;

la respirazione;

differenza tra l'attivazione del centro e il rinforzo del centro;

il neutral spine;

la stabilità lombopelvica;

mobilità e stabilità della colonna vertebrale;

stabilità e mobilità del cingolo omero scapolare;

stabilizzazione locale e mobilizzazione globale

etc..

Gli stessi concetti vengono approfonditi attraverso l'analisi anatomica e biomeccanica dei vari esercizi grazie ai supporti in video, foto e modelli in scheletro, e l'osservazione del corpo dei partecipanti stessi .

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 2, Reformer 3, Trapeze e 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.

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

Si può anche frequentare dopo la frequenza dei moduli di Mat , ma se ne consiglia la frequenza prima di cominciare ad insegnare.

CONTENUTI REFORMER 1

Fisicamente Formazione S.r.l.s.

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

email: info@fisicamentepilates.it

www.fisicamentepilates.it

In questo weekend di 14 ore verrà introdotto il macchinario Pilates Reformer, il più versatile tra quelli inventati da Joseph H. Pilates. Verranno analizzati circa 18 esercizi del repertorio principianti - intermedi, con tutte le varianti. Gli allievi praticheranno a coppie gli esercizi e faranno delle esercitazioni per mettere in sequenza gli esercizi, per sviluppare programmi principianti e principianti - intermedi con relative modifiche.

Il Reformer Instructor Training 1 comprende:

1. Il repertorio di Reformer 1
2. Manuali esaustivi in linea con gli attuali standard scientifici.
3. Suggesti, assistenza e consigli per affrontare clienti con diversi livelli di abilità
4. Tutte le linee guida sulla sicurezza anche nel caso si insegni ad individui anziani, a donne che devono affrontare o hanno appena affrontato un parto, a clienti con problemi alla schiena, alle ginocchia, al collo e alle spalle

CONTENUTI REFORMER 2

In questo weekend di 14 ore Verranno analizzati circa 20 esercizi del repertorio – intermedi- avanzato con tutte le varianti. Gli allievi praticheranno a coppie gli esercizi e faranno delle esercitazioni per mettere in sequenza gli esercizi, per sviluppare programmi principianti e principianti - intermedi con relative modifiche.

Il Reformer Instructor Training 2 comprende:

1. Il repertorio di Reformer 2
2. Manuali esaustivi in linea con gli attuali standard scientifici.
3. Suggesti, assistenza e consigli per affrontare clienti con diversi livelli di abilità
4. Tutte le linee guida sulla sicurezza anche nel caso si insegni ad individui anziani, a donne che devono affrontare o hanno appena affrontato un parto, a clienti con problemi alla schiena, alle ginocchia, al collo e alle spalle

CONTENUTI REFORMER 3

In questo weekend di 14 ore verranno analizzati circa 20 esercizi del repertorio avanzato, con tutte le varianti. Gli allievi praticheranno a coppie gli esercizi. E faranno delle esercitazioni per mettere in sequenza gli esercizi per sviluppare programmi intermedi - avanzati, con relative modifiche.

PREREQUISITI RICHIESTI PER L'ISCRIZIONE ALLA SUMMER SCHOOL REFORMER

E' necessario aver partecipato a lezioni di Reformer in qualsiasi studio o palestra con Istruttore certificato Mat, per un minimo di ore negli 3 ultimi mesi (consigliate minimo 20 ore). Oppure 12 ore con Fisicamente Formazione .

E' necessaria una preparazione di base di Anatomia, prima di iniziare il corso, si consiglia di ripassare un libro facile di anatomia per istruttori di attività fisica.

PER ISCRIVERSI

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

A) Registrati sul nostro sito www.fisicamentepilates.it cliccando sul pulsante Registrati in alto a sinistra;

B) compila la scheda di iscrizione on line [cliccando qui](#). Nella nota della scheda scrivi i moduli che vuoi frequentare.

C) 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.

D) invierai la disposizione del bonifico via mail, entro 2 giorni dalla data in cui riceverai i dati del bonifico, a 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.

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

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 Herdmann 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.

Per circa 10 anni collabora come Master Trainer in Italia con la Scuola Pilates Balanced Body di Sacramento fino al 30 giugno 2017.

Attualmente è Master Trainer Pilates e direttrice della Srls Fisicamente Formazione che si occupa della formazione:

per istruttori FISCAMENTE PILATES MAT E REFORMER

per istruttori qualificati ACADEMY FISCAMENTE PILATES livello base

per istruttori qualificati ACADEMY FISCAMENTE PILATES livello avanzato

Miofasciale primo livello FASCIA IN MOTION FISCAMENTE PILATES

Miofasciale secondo livello FASCIA IN ACTION FISCAMENTE PILATES

FASCIAL FITNESS : introduttivo e avanzato (rivolta anche a preparatori atletici; insegnanti di Fitness; riabilitatori).

FASCIAL YOGA: introduttivo e avanzato (rivolto anche a danzatori ed insegnanti Yoga)

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

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

[PER OTTENERE LA CERTIFICAZIONE COMPREHENSIVE PILATES INSTRUCTOR](#)

COME ARRIVARE A VIALE GIULIO CESARE 95

Lo studio Fisicamente si trova a viale Giulio Cesare 95, a circa 300 dalla fermata linea A Ottaviano.

Dovete suonare a Scuola di Formazione Fisicamente, video citofono di destra, interno n.10, scala DX, poi salire al secondo piano porta a destra.

Dalla stazione Termini prendere metro A direzione Battistini, alla sesta fermata scendere a Ottaviano (circa 13 minuti di percorso di metro), camminare per 300 metri su viale Giulio Cesare direzione lepanto e troverete il portone n.95 sulla destra, prima dell'incrocio con via Fabio Massimo.

Dall' aeroporto di Fiumicino: trenino per Roma Termini e proseguire come sopra.

Oppure dall'aeroporto Fiumicino cerca bus Fiumicino centro (arriverai diretto a via Crescenzo a 700 metri dallo studio) sito <http://www.sitbusshuttle.com/> (nello stesso sito trovi bus da Ciampino)

PER CHI ARRIVA CON LA PROPRIA AUTO

attenzione il parcheggio pubblico si paga, da lunedì a sabato , escluso festivi, dalle ore 8 alle ore 20, portate le monete con voi (€ 4,00 per 8 ore) .



PER INFO ALBERGHI

Puoi consultare qualsiasi sito di prenotazioni B&B, in zona avrai l'imbarazzo della scelta. Nella sezione Contatti\Domande Frequenti del nostro sito trovate gli alberghi da noi consigliati: [DOVE DORMIRE ZONA PRATI Metro A Lepanto, Ottaviano o Cipro](#)

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

cell. 3346987023

tel. 065295580 (al fisso soltanto di mattina 9,30 - 12 fisso)

email: formazione@fisicamentepilates.it e a info@fisicamentepilates.it

www.fisicamentepilates.it

Fisicamente Formazione S.r.l.s.

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

email: info@fisicamentepilates.it

www.fisicamentepilates.it