

Corso di formazione Istruttore Pilates Matwork livello base

Milano, 24/25 ottobre - 7/8 novembre 2026

Corso di base per la formazione di insegnanti del metodo creato da J.H.Pilates per gli esercizi a terra. Un corso per istruttori di Pilates basato sull'approfondimento della vera storia di un metodo di ginnastica riabilitativa che è diventato un punto fondamentale ed un passaggio obbligato per i professionisti del mondo del fitness, della danza e della riabilitazione.
Gli studi, la prove, le valutazioni, lo sviluppo nel lavoro a corpo libero e con l'ausilio di macchine di supporto, il declino e la recente rinascita. L'applicazione dei concetti base di Joseph H.Pilates all'attività sportiva quotidiana, l'utilizzo degli esercizi codificati e la concatenazione degli stessi. Le problematiche, le controindicazioni e un ragionato percorso per una corretta interpretazione di questo metodo che oggi tutti chiamano solo con il nome del suo creatore:"PILATES".

Obiettivi formativi: con questo corso di formazione il partecipante raggiungerà le competenze tecniche e relazionali idonee a costruire e condurre lezioni efficaci, rivolte a classi di praticanti principianti, senza trascurare il fondamentale connubio mente e corpo.

Struttura del corso: 4 giornate per due fine settimana con lezioni teoriche e pratiche ed esami.

Orari: dalle ore 10.00 alle 13.00 e dalle ore 14.00 alle 17.00

Docente:
A.V.Beccardi - laureata in scienze motorie, master trainer in pilates, insegnante professionista.

Programma:

- La storia di J.H. Pilates e la nascita del suo metodo, le macchine Pilates, l'evoluzione.
- Adattamento al mondo dello sport del pilates matwork.
- I principi fondamentali del metodo.
- Cenni di anatomia, con particolare attenzione agli apparati cardiocircolatorio, respiratorio e urinario.
- Studio, analisi e sviluppo dei 7+10 esercizi del programma completo.
- Esame del punto neutro in bipedia e supini.
- Esame della postura relativa in neutro in statica ed in dinamica.
- Esame delle possibilità di descrizione verbale e di guida "fotografica".
- Utilizzo degli esercizi di riscaldamento: pro e contro.
- Utilizzo della respirazione in 4 fasi.
- Ascolto del proprio corpo e autodiagnosi.
- Prove di contrazione addominale e del pavimento pelvico con respirazione in 4 fasi.
- Posizione della classe e non utilizzo degli specchi.
- Studio della costruzione della lezione, da livello principianti a livello avanzato.
- La musica e il suo utilizzo durante la lezione di Pilates matwork.

Quote di partecipazione: la quota di partecipazione al corso è di **€ 450,00** per le iscrizioni effettuate entro il 16 ottobre, dopo il termine previsto la quota è di € 500,00**.**

La quota comprende: accesso alle lezioni, kit congressuale, materiale didattico e diploma di qualificazione (al superamento degli esami di fine corso) di **Istruttore di Pilates Matwork livello base**.

Sconti: agli studenti di Scienze Motorie è riconosciuta una riduzione del 10% (non cumulabile con altre promozioni).