

Pilates Stretching

Milano, Sabato 10 ottobre 2026

Un master monotematico per lo studio degli esercizi di allungamento muscolare visti secondo la didattica di insegnamento di un istruttore di Pilates Matt Work. Uno degli aspetti della filosofia di J.H.Pilates applicata alle problematiche metaboliche del nostro millennio. La giornata di studio ripercorrerà la lunga strada dello studio delle metodiche dello stretching nel corso degli anni fondendole con tra i molteplici aspetti relativi del Metodo Pilates. La visualizzazione e il respiro per creare fluide sessioni di vero allungamento, relax e benessere.

Struttura del corso: una giornata con lezioni teoriche e pratiche.

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

Docente:
P.Turrini - laureata in psicologia, master trainer in fitness musicale e pilates, insegnante professionista.

Programma:

- Analisi dei metodi di base degli esercizi di stretching.
- Cenni di anatomia e fisiologia, riflessi nervosi, tipi di stretching, controindicazioni.
- Tecniche e metodiche applicative, classificazioni, fisiologia e anatomia della struttura muscolo-scheletrica, il ruolo dei riflessi nervosi, contrazione muscolare.
- Benefici dello stretching e fattori influenzanti.
- Esercizi controindicati, prove pratiche di rilassamento e respirazione.
- Linee guida applicative, i diversi tipi di stretching, il PNF, il Crac.
- Test di valutazione.
- Esercizi di stretching.
- Applicazione sulle tecniche di Matt Work di J.H.Pilates.
- Routine di lavoro.
- Il respiro secondo il metodo Contrology.

Quote di partecipazione: La quota di partecipazione al corso è di **€ 169,00** per le iscrizioni effettuate entro il 30 settembre, dopo i termini previsti la quota sarà di € 205,00**.**

La quota comprende: accesso alle lezioni teoriche e pratiche, materiale didattico, kit congressuale ed attestato di partecipazione.

Aggiungi il corso correlato: aggiungendo l'iscrizione anche al corso correlato la quota di partecipazione complessiva è di **€ 295,00** (anziché € 338,00) entro il primo termine e di € 332,00 (anziché € 410,00) per l'iscrizione effettuata dopo la scadenza.

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