In collaborazione con:
Fisicamente Formazione, Polestar Pilates, Fascial Training School

RiminiWellness, con i migliori professionisti del settore, realizza la **12a edizione** di

PILATES Junction

Il weekend di formazione e di approfondimento unico su differenti ambiti di applicazione.
A Pilates Junction troverai soluzioni pratiche, nuove idee, ma soprattutto i risultati delle nuove ricerche nel mondo Pilates per trasformare il tuo modo di affrontare la clientela più esigente e di volta in volta con diverse patologie.

La Convention è un'occasione per mettere in comune queste ricerche e far convergere nuove figure professionali verso un approccio nuovo al Pilates, oltre ad essere un momento di approfondimento.

RIMINIWELLNESS
FITNESS WELLNESS & SPORT ON STAGE

I WORKSHOP

PILATES Junction

Venerdì 3 giugno

SALA A

10.00 - 12.00

BRAIN TRAINING - NEUROSCIENZE E IL PILATES
CON PROF SERAFINO AMBROSIO E STEFANO NICCI

Perché alcuni clienti capiscono bene dei movimenti e alcuni no? Perche il tuo comando alcune volte non corrisponde con l'azione?
Le nuove teorie nelle neuroscienze ti aiuteranno a migliorare, modificare il tuo modo di trasmettere indicazioni in maniera più precisa, stimolante e innovativa. Porta il tuo livello d'insegnamento nel Pilates a un livello superiore con questo utilissimo corso di Brain Training creato dalla collaborazione fra Polestar Pilates e 4Move! Un evento da non perdere!
(Polestar Crediti: 1 ; PMA 0)

12.00 - 14.00

ORGANIC, FREE AND SPONTANEOUS MOVEMENT
CON PROF. SERAFINO AMBROSIO E LETIZIA ACCINELLI

Sofferenze a livello muscolare e articolare possono essere causate da processi neuro-miofasciali interpretati male. Vieni a scoprire un modo diverso su come lavorare con i tuoi clienti/pazienti che presentano dolore, scoprendo il Natural Movement Process. Questo processo clinicamente approvato ti aiuterà a "giocare" con i percorsi neuro-mio-fasciali aprendo un mondo nuovo per te e per i tuoi clienti. Un mondo dove il movimento è la CURA e non il problema. Un workshop da non perdere specialmente dopo la pandemia.
(Polestar Crediti: 1 ; PMA 0)

14.00 - 16.00

ALLENA IL SISTEMA FASCIALE CON IL PILATES
MASTER TRAINER – ANNA MARIA VITALI

Ogni articolazione lavora in un determinato range di movimento. L'inattività, cattivi allenamenti e traumi possono rendere i tessuti ed il sistema fasciale rigido e poco adattabile. In questo workshop potrai imparare ad ottimizzare gli esercizi di Pilates, integrandoli con un allenamento fasciale specifico per migliorare la flessibilità, la forza e l'elasticità.
(**Ore riconosciute come aggiornamento APPI)**

16.00 - 18.00

COME PREVENIRE IL MAL DI SCHIENA UTILIZZANDO IL METODO PILATES
MASTER TRAINER – ANNA MARIA VITALI

Il Pilates è spesso raccomandato per clienti con lombalgia, perchè enfatizza il rinforzo del centro e la stabilità, sia che si lavori in una palestra, in uno studio o in un centro di riabilitazione. Ma quali sono le cause della lombalgia e nello specifico come affrontare programmi di allenamento o riabilitazione in presenza di Ernia Discale, Stenosi e Spondilolistesi e prevenire il mal di schiena? Questo workshop è focalizzato su alcuni principi semplici e tecniche che possono essere utili ai clienti per prevenire, diminuire o eliminare i disturbi causati da Ernia Discale, Stenosi e Spondilolistesi. Non è previsto l'uso di macchinari ma un programma di esercizi da eseguire nel mat con e senza piccoli attrezzi.
(Ore riconosciute come aggiornamento APPI)

I WORKSHOP

PILATES Junction

Venerdì 3 giugno

SALA B

12.00 - 14.00

PILATES IN GRAVIDANZA
CON MASTER TRAINER ANNA MARIA VITALI

Anna vi fornirà una descrizione dell'anatomia del bacino femminile e del pavimento pelvico, e del relativo adattamento durante la gravidanza, nei diversi trimestri di gestazione. Il workshop è prevalentemente pratico, con una rivisitazione degli esercizi di pilates adattati alle gestanti nel Matwork con i piccoli attrezzi.
(Ore riconosciute come aggiornamento APPI)

14.00 - 16.00

VALUTAZIONE E SCREENING NELL'AMBITO POLESTAR PILATES
CON PROF. SERAFINO AMBROSIO

Vuoi affinare i tuoi "sensi" per vedere meglio i problemi posturali dovuti al movimento sbagliato? Vuoi ottenere delle chiavi nuove per capire perché c'è dolore nel movimento? In questo utilissimo workshop il prof. Serafino Ambrosio ti insegnerà come usare il Polestar Screening Test per darti nuove visioni e nuovi approcci su come "vedere e ascoltare" il corpo in maniera più precisa ma anche più "dinamica". Utile e immediato da applicare nella prossima lezione di Pilates con i tuoi clienti.
(Polestar Crediti: 1 ; PMA: 1 da richiedere)

Sabato 4 giugno

SALA A

10.00 - 12.00

LA FASCIA LONGITUDINALE DI VLEEMING E POLESTAR PILATES
CON PROF. SERAFINO AMBROSIO

Schiena, bicipite femorale e piede: tutte zone spesso problematiche per tante persone. Il prof. Serafino Ambrosio attraverso le tecniche di 'Anatomy Trains' e 'Polestar' ti darà vari spunti per modificare, adattare e potenziare il tuo lavoro come Insegnante Pilates usando l' idea di Fascia Longitudinale di Vleeming. Saranno messi in discussione i concetti di: Inibizione reciproca, Eccitazione da dolore e Cross-transfer. Utile per gli Insegnanti di Pilates che vogliono idee nuove con basi scientifiche.
(Polestar Crediti: 1 ; PMA: 1 da richiedere)

16.00 - 18.00

METABOLIC POLESTAR PILATES TRAINING
CON PROF. SERAFINO AMBROSIO E DOTT.SSA STEFANIA RUGGIERI

Metabolic Training è sempre stato un concetto 'magnetico' nell'ambito del Wellness. Ora scoprirai come usare ed elaborare questo importantissimo concetto nell'ambito lavorativo del Pilates. Insieme con il prof. Serafino Ambrosio e la dott.ssa Stefania Ruggieri imparerai dei suggerimenti facili e utili che aiuteranno i tuoi clienti a migliorare, stabilizzare o modificare il loro metabolismo così da perdere, mantenere o aumentare il peso corporeo o, semplicemente, per avere più energia. Un ottimo e importante corso da fare dopo la pandemia.
(Polestar Crediti: 1 ; PMA 0)

I WORKSHOP

PILATES Junction

SALA B

10.00 - 12.00

PILATES MIOFASCIALE: NEURAL FACTOR E PAVIMENTO PELVICO
DOCENTE: ESTER ALBINI & IL FASCIAL TEAM DELLE FASCIAL TRAINING SCHOOL

In questo Workshop Teorico-Pratico, le nuove acquisizioni relative all' allenamento Neurale e all'allenamento Miofasciale si fonderanno con il metodo tradizionale Pilates creando un prodotto rivoluzionario e unico: il Pilates neuro-mio-fasciale.
Unendo le tre metodiche scoprirai letteralmente una nuova percezione e consapevolezza del pavimento pelvico e dei sistemi che vi interagiscono.
Da non perdere!
(Verranno consegnati degli attestati di partecipazione della Fascial Training School)

12.00 - 14.00

SCOLIOSI E PILATES
MASTER TRAINER - ANNA MARIA VITALI

Questo corso ha come prima finalità di permettere agli istruttori Pilates di imparare a valutare una scoliosi per comprendere quale tipo di movimento sia indicato o controindicato a seconda del tipo di scoliosi. Verranno quindi esaminati alcuni esercizi più indicati per riequilibrare la postura con un programma che consenta di mantenere stabili le articolazioni ipermobili e mobilizzare quanto necessario le zone rigide.
(Ore riconosciute come aggiornamento APPI)

14.00 - 16.00

COME INTEGRARE IL CORE MIOFASCIALE CON GLI ARTI CON IL PILATES
MASTER TRAINER – ANNA MARIA VITALI

Il Core è stato sempre considerato il fulcro del metodo Pilates. Le ultime ricerche sul sistema fasciale dimostrano che la concezione classica del Core deve essere riconsiderata e ampliata dalla conoscenza del funzione del sistema fasciale del tronco nel suo complesso.
In questo workshop rivedrai l'anatomia, la fisiologia e la biomeccanica del Core ed imparerai ad integrare gli esercizi classici di Pilates per connettere il Core agli arti.
(Ore riconosciute come aggiornamento APPI)

16.00 - 18.00

PILATES E POST - GRAVIDANZA - UN ALLENAMENTO OTTIMALE
MASTER TRAINER – ANNA MARIA VITALI

Quando la gravidanza non presenta complicazioni è dimostrato che l'attività fisica condotta con buon senso non ha particolari controindicazioni. Più importante è però la ripresa dopo il parto sempre mantenendo i tempi fisiologici di riadattamento dei tessuti alla fine dei 9 mesi di gravidanza
In questo workshop saranno proposti una serie di semplici esercizi utili per elaborare un programma ottimale per riprendere l'attività fisica e l'allenamento dopo la gravidanza, sia nel caso di parto naturale che nel caso di parto cesareo.
(Ore riconosciute come aggiornamento APPI)

I WORKSHOP

PILATES Junction

Domenica 5 giugno

SALA B

10.00 - 12.00

VALUTAZIONE E SCREENING NELL'AMBITO POLESTAR PILATES
CON DOCENTE POLESTAR

Vuoi affinare i tuoi "sensi" per vedere meglio i problemi posturali dovuti al movimento sbagliato? Vuoi ottenere delle chiavi nuove per capire perché c'è dolore nel movimento? In questo utilissimo workshop il prof. Serafino Ambrosio ti insegnerà come usare il Polestar Screening Test per darti nuove visioni e nuovi approcci su come "vedere e ascoltare" il corpo in maniera più precisa ma anche più "dinamica". Utile e immediato da applicare nella prossima lezione di Pilates con i tuoi clienti.
(Polestar Crediti: 1 ; PMA: 1 da richiedere)

12.00 - 14.00

LA FASCIA LONGITUDINALE DI VLEEMING E POLESTAR PILATES
CON DOCENTE POLESTAR

Schiena, bicipite femorale e piede: tutte zone spesso problematiche per tante persone. Il prof. Serafino Ambrosio attraverso le tecniche di 'Anatomy Trains' e 'Polestar' ti darà vari spunti per modificare, adattare e potenziare il tuo lavoro come Insegnante Pilates usando l' idea di Fascia Longitudinale di Vleeming. Saranno messi in discussione i concetti di: Inibizione reciproca, Eccitazione da dolore e Cross-transfer. Utile per gli Insegnanti di Pilates che vogliono idee nuove con basi scientifiche.
(Polestar Crediti: 1 ; PMA: 1 da richiedere)

TARIFFE

PILATES Junction

(È COMPRESO L'INGRESSO IN FIERA PER 4 GIORNI)

1 Workshop	**95,00 €**
Con preregistrazione entro le ore 18.00 del 1° giugno	**80,00 €**
2 Workshop	**155,00 €**
Con preregistrazione entro le ore 18.00 del 1° giugno	**125,00 €**
3 Workshop	**195,00 €**
Con preregistrazione entro le ore 18.00 del 1° giugno	**160,00 €**
2 GIORNI COMPLETI	
(8 workshop da scegliere all'interno dei 4 gg)	**420,00 €**
Con preregistrazione entro le ore 18.00 del 1° giugno	**340,00 €**

Per informazioni sui corsi

Fisicamente Formazione®
Anna Maria Vitali
cell. 335 8235586
info@fisicamentepilates.it
www.fisicamentepilates.it

Il Metodo® Pilates e Gyrotonic® Polestar Pilates
Serafino Ambrosio
tel. fax 06.824790
info@ilmetodo.it
www.ilmetodo.it

Fascial Training School
Ester Albini
Cell. 3401269500
info@fascialtrainingschool.com
www.fascialtrainingschool.com

Per info sulle modalità di iscrizione

Sara Romagnoli
tel. +39 0541 744215
stg.wellness@iegexpo.it

N.B. è necessario che ogni partecipante abbia con sé il proprio tappetino!

RIMINIWELLNESS
FITNESS WELLNESS & SPORT ON STAGE