Zen Studio Pilates
Cristian Campana
Tel. 0585 199059 - WhatsApp: 3932885853
info@zenstudiopilates.it
www.zenstudiopilates.it

VENERDì 2 GIUGNO

16:00-18:00	**Pilates& Postural Wall Unit 2.0** L'unico attrezzo che ti permette di sviluppare i protocolli di lavoro di Cadillac e Reformer nello spazio del Matwork grazie alle 4 altezze di lavoro (Cadillac, Reformer, Mat, Piano inclinato). 2 lezioni complete per apprendere le potenzialità di questo macchinario sperimentando i protocolli Reformer, i protocolli Cadillac e l'innovativo Piano Inclinato. Utilizzo dell' attrezzo su tutti i piani di lavoro: supino, prono, decubito laterale, quadrupedia, in piedi; Introduzione teorica alla postura per valutare e riconoscere le maggiori patologie posturali (iperlordosi, atteggiamento cifotico/scoliotico,etc….); Applicazione dei principi del pilates e cueing, con particolare attenzione alla comunicazione verbale e tattile; Sviluppo di oltre 30 esercizi, divisi per livello di difficoltà (base, intermedio, avanzato); Uso delle molle per facilitare o complicare in base al soggetto gli esercizi del Matwork. **Titolo rilasciato: Attestato di specializzazione nell' utilizzo della Postural Wall, riconosciuto da BodyExercisePilates e Zen Studio Pilates .**

SABATO 3 GIUGNO

14:00-16:00	**Pilates Barrel Evolution** Attrezzo innovativo che permette tutti i protocolli di lavoro della Step Barrel + la resistenza variabile dei cavi per simulare gli esercizi del Reformer. Workshop pratico con 4 lezioni complete per sviluppare vari protocolli di lavoro differenti. SPINE CORRECTOR Sviluppo di esercizi mirati per le varie patologie del rachide (scoliosi,shift del bacino,disallineamento posturale), sfruttando il raggio di curvatura dell'attrezzo; PILATES PER SPORTIVI Circuito di lavoro completo integrando tonificazione e flessibilità con continui cambi di posizione per passare da un esercizio all'altro, stimolando così i muscoli stabilizzatori e la percezione del corpo nello spazio; IL CENTRO DEL MOVIMENTO Sviluppo di nuovi protocolli di allenamento per utilizzare la parete addominale come collegamento tra gli arti inferiori e gli arti superiori creando una sinergia di lavoro muscolare che renderà il movimento più fluido ed armonico; LO SVILUPPO DELLE CATENE CROCIATE Sessione di lavoro dedicata alla collaborazione tra la parte destra e la parte sinistra del nostro corpo tramite esercizi asimmetrici,per sviluppare le catene muscolari responsabili dei movimenti di torsione e inclinazione indispensabili per il benessere della colonna. **Zen Studio Pilates - Al termine del Workshop verrà rilasciato un attestato di partecipazione**

DOMENICA 4 GIUGNO

10:00-12:00	**PILATES E POSTURA** Workshop dedicato alla valutazione posturale per riconoscere con semplici test le varie patologie del rachide, gli atteggiamenti posturali scorretti e poter scegliere gli esercizi di Pilates più adatti al fine di riequilibrare l'apparato muscolo scheletrico. Utilizzo della Postural Wall Unit 2.0 per apprendere gli esercizi di Cadillac e Reformer specifici. Utilizzo della Barrel Evolution per apprendere le differenze tra il lavoro con i Macchinari e il lavoro a corpo libero. 2 lezioni complete incentrate sull'allungamento della catena posteriore, per migliorare la mobilità e alleggerire le tensioni muscolari. **Zen Studio Pilates - Al termine del Workshop verrà rilasciato un attestato di partecipazione.**