

In collaborazione con:  
Atelier Pilates, Fisicamente Formazione,  
Functional Training School, Pilates F.I.F Academy, Pilates Italia,  
Pilates Network, Polestar Pilates, MK Pilates, Pilatech srl, Zen Studio Pilates

RiminiWellness con i migliori professionisti del settore realizza la 11a 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.

Pilatech mette a disposizione:

Sala Reformer: 5 Reformer Colibrì  
Sala Studio: 1 Reformer Colibrì, 1 Cadillac CS, 1 Big Barrel, 1 Chair CS2, 1 Step Barrel  
Altre Sale: 20 Foam Rollers, 15 Magic Circles, 10 FitBalls, 15 SoftBalls, Elastic Bands, 20 Materassini

( Tali attrezzi saranno in vendita al termine dell'evento con il 20% di sconto)  
(Rivolgersi al pad C1 - Stand Pilatech 114)

### I WORKSHOP

GIOVEDÌ 30 MAGGIO 2019	
SALA A	
14.00 - 16.00	<p><b>COME PREVENIRE IL MAL DI SCHIENA UTILIZZANDO IL METODO PILATES</b></p> <p>La lombalgia è un disturbo che affligge una larga parte della popolazione causando il classico mal di schiena. Questo workshop è destinato a tutti gli istruttori di Pilates, ma non solo, che devono affrontare questa problematica frequentemente. Principale obiettivo del workshop è di insegnare agli istruttori come valutare una lombalgia per comprendere quando sia assolutamente necessario indirizzare il proprio cliente da un medico specialista o da un fisioterapista oppure quando sia possibile intervenire con un programma di esercizi specifici. Saranno introdotte le nozioni base per capire cosa sia la spondilolistesi, una stenosi, l'ernia discale, l'artrosi, l'instabilità sacroiliaca o altri eventuali cause di lombalgia. Quindi saranno esaminati gli esercizi indicati e quelli controindicati a seconda del disturbo, presentati i protocolli più indicati e i programmi di allenamento sicuri per ciascuna condizione.</p> <p><b>Master Trainer – Anna Maria Vitali</b></p>
16.00 - 18.00	<p><b>FASCIAL TRAINING per il PILATES MAT - RIVITALIZZA IL TUO MODO DI INSEGNARE MATWORK UTILIZZANDO I CONCETTI SULL'ALLENAMENTO MIOFASCIALE PER LA PROPRIOCEZIONE, LA POSTURA E LA COORDINAZIONE!!</b></p> <p>Anna Maria Vitali, dopo aver completato il corso di Manipolazione Fasciale © di Luigi Stecco, ha integrato il suo concetto di sequenza miofasciale nel tradizionale repertorio Pilates. Il concetto di sequenza miofasciale è infatti un meraviglioso strumento per capire il vero ruolo della fascia nella propriocezione, nel controllo della postura e nella coordinazione del movimento. Utilizzando i risultati sugli ultimi studi sul sistema miofasciale, verranno introdotti gli elementi base per rivedere in maniera funzionale il modo di insegnare il programma del Pilates MAT, integrando praticamente le modifiche più adeguate ed il modo di programmare una classe funzionale, per salvaguardare il nostro benessere fisico e dei nostri clienti. Questo workshop è fondamentale per ogni tipo di istruttore</p> <p><b>Master Trainer – Anna Maria Vitali</b></p>

18.00 - 19.00	<p><b>RIUNIONE PER INSEGNANTI A.P.P.I. (ASSOCIAZIONE PROFESSIONISTI PILATES IN ITALIA)</b></p> <p><i>Riunione informativa GRATUITA aperta a tutti gli insegnanti di Pilates presenti sul territorio italiano, per presentare le attività dell'Associazione che ai sensi della legge 4/2013 si propone come Associazione di categoria per tutelare gli interessi nazionali degli insegnanti di pilates.</i></p> <p><i>Il Presidente Lucia Nocerino parlerà del ruolo di APPI nelle Istituzioni, dei rapporti con il CONI e gli enti di promozione, dei rapporti con lo Stato e il disegno di legge sullo sport, dei rapporti con le regioni e le problematiche connesse all'apertura di uno Studio Pilates.</i></p> <p><i>Si parlerà di formazione e titoli riconosciuti e non riconosciuti, dell'Albo Nazionale Professionisti di Pilates, nonché del nascente sito come portale italiano di riferimento per la ricerca di insegnanti e studi di Pilates di qualità.</i></p> <p><i>Sarà anche un momento di ascolto per quanti vorranno condividere dubbi e problematiche, trovando in APPI, finalmente dopo 20 anni, un interlocutore unico di riferimento</i></p>
<b>SALA B</b>	
16.00 - 18.00	<p><b>FREE: FASCIAL REAL EMOTION, LA NUOVA CHIAVE DEL MOVIMENTO</b></p> <p>In questo workshop teorico-pratico parleremo del metodo FReE, Fascial Real Emotion. Quali sono le ultime acquisizioni riguardo alla fascia e alla sua funzione? Cosa vuol dire Allenamento Neurale? Perché viene ritenuto la Nuova Chiave del movimento? E' possibile incrementare forza e mobilità e in pochi istanti (istanti, non minuti, ore o giorni)?</p> <p>La risposta è sì! Questo workshop ti aprirà una nuova visione su come il cervello reagisce ed elabora gli stimoli ricevuti, processandoli e integrandoli con la funzione della Fascia. Conoscerai esercizi e stimoli da mettere subito in pratica nelle tue lezioni e nei tuoi personal. Lasciati sorprendere and stay FREE ...</p> <p><b>Master Trainer - Ester Albini</b></p>
<b>SALA C</b>	
14.00 - 16.00	<p><b>MOBILITA' DELLA COLONNA: COME MIGLIORARLO NELL'AMBITO PILATES UTILIZZANDO IL CONCETTO POLESTAR</b></p> <p>Come utilizzare i Concetti esclusivi di Polestar per creare nuove variazioni ed esercizi per migliorare la mobilità della colonna dei tuoi allievi e pazienti. Utilizzando un approccio fasciale e integrato Polestar t'insegnerà un approccio diverso, unico e divertente per 'sbloccare' alcuni punti di compensazione. Utile per chi ha clienti con rigidità motoria e con dolore alla colonna.</p> <p><b>Master Trainer - Serafino Ambrosio</b></p>
16.00 - 18.00	<p><b>PROTOCOLLO PILATES PER LA PROTESI ALL'ANCA</b></p> <p>Lo scopo di questo workshop è di stabilire un protocollo di lavoro sia pre-intervento che post-riabilitazione. Jolita attinge dalla sua esperienza diretta dal suo intervento avvenuto nel 2015. Il lavoro sarà svolto sui grandi attrezzi dello metodo Pilates.</p> <p><b>Master Trainer - Jolita Trahan</b> Pilatech mette a disposizione: 1 Reformer Colibrì, 1 Cadillac CS, 1 Big Barrel, 1 Chair CS2, 1 Step Barrel</p>
<b>SALA D</b>	
14.00 - 16.00	<p><b>DAL REFORMER AL MAT</b></p> <p>Un programma di esercizi completo nati sull'attrezzo Reformer e poi adattati al matwork. Il Reformer permette di lavorare in modo globale tutto il corpo migliorando forza, equilibrio, massa muscolare e flessibilità, grazie alla resistenza attiva della molla, che sarà sostituita nel lavoro a terra da piccoli attrezzi.</p> <p>Il matwork aggiunge passaggi fluidi e dinamici tra i vari esercizi, creando così un lavoro continuo e progressivo.</p> <p>Verranno presentate tre diverse masterclass di lavoro: Base, Intermedio, Avanzato</p> <p><b>Master Trainer - Cristian Campana</b></p>

16.00 - 18.00	<p><b>ORIGINAL PILATES MATWORK "RETURN TO LIFE"</b></p> <p>In questo workshop apriamo una finestra storica per assaggiare e ragionare su ciò che era la routine di Contrology originale ed i suoi cambiamenti nel tempo. Capire le origini della disciplina è una parte essenziale dell'insegnante.</p> <p>Master Trainer - Cinzia Galletto e Maximilian Stohr</p>
<b>SALA E</b>	
14.00 - 16.00	<p><b>RELAZIONE TRA GINOCCHIO E PIEDE IN POSTUROLOGIA</b></p> <p>Il piede, und dei recettori posturali più importanti, si adatta a tutte le tensioni mio fasciali che arrivano dall'alto. In particolar mod, il corretto allineamento del ginocchio è determinante per „ la salute posturale" del piede.</p> <p>Master Trainer - Giovanni Ciaramella</p>
16,00 - 18,00	<p><b>PULSEROLL</b></p> <p>Lascia che Michael e Malcolm ti mostrino la fantastica adattabilità del Roller a tutti i livelli con uno specifico lavoro posturale, prendendo spunto dal lavoro dei grandi attrezzi, sia per lezioni di gruppo che individuali. Lavorando con questo attrezzo meraviglioso, avrai più consapevolezza del tuo corpo.</p> <p>Master Trainer - Michael King &amp; Malcolm Muirhead</p>
VENERDI 31 MAGGIO 2019	
<b>SALA A</b>	
11.00 - 12,00	<p><b>RIUNIONE PER INSEGNANTI A.P.P.I. (ASSOCIAZIONE PROFESSIONISTI PILATES IN ITALIA)</b></p> <p><i>Riunione informativa GRATUITA aperta a tutti gli insegnanti di Pilates presenti sul territorio italiano, per presentare le attività dell'Associazione che ai sensi della legge 4/2013 si propone come Associazione di categoria per tutelare gli interessi nazionali degli insegnanti di pilates.</i></p> <p><i>Il Presidente Lucia Nocerino parlerà del ruolo di APPI nelle Istituzioni, dei rapporti con il CONI e gli enti di promozione, dei rapporti con lo Stato e il disegno di legge sullo sport, dei rapporti con le regioni e le problematiche connesse all'apertura di uno Studio Pilates.</i></p> <p><i>Si parlerà di formazione e titoli riconosciuti e non riconosciuti, dell'Albo Nazionale Professionisti di Pilates, nonché del nascente sito come portale italiano di riferimento per la ricerca di insegnanti e studi di Pilates di qualità.</i></p> <p><i>Sarà anche un momento di ascolto per quanti vorranno condividere dubbi e problematiche, trovando in APPI, finalmente dopo 20 anni, un interlocutore unico di riferimento</i></p>
12.00 - 14.00	<p><b>POST RIABILITAZIONE CON IL PILATES DOPO UNA PROTESI D'ANCA</b></p> <p>Negli ultimi anni le tecniche degli interventi di protesi d'anca hanno fatto grandi passi in avanti e con esse anche le tecniche riabilitative. Dopo aver seguito un adeguato protocollo riabilitativo è però importante riprendere a pieno un programma di allenamento di post riabilitazione, al fine di recuperare a pieno tutte le funzionalità motorie di una normale vita quotidiana. Anna Maria Vitali con questo workshop vi fornirà delle chiare linee guida per aiutare i clienti con protesi d'anca a riprendere un allenamento equilibrato al termine della riabilitazione tramite esercizi del metodi Pilates.</p> <p>Master Trainer – Anna Maria Vitali</p>

14.00 - 16.00	<p><b>FASCIAL FITNESS® - FORTI E FLESSIBILI NEL MAT</b></p> <p>La fascia è una rete di fibre collagene che permea e collega diverse parti del nostro corpo, tra cui i nostri muscoli, le ossa e gli organi. L'importanza della fascia e del ruolo che essa svolge nel nostro corpo è stata a lungo sottovalutata nell'ambito delle scienze motorie. Tuttavia le nuove ricerche hanno dimostrato che la fascia gioca un ruolo fondamentale nel trasmettere la forza in tutto il corpo ed è, quindi, importante per la flessibilità, l'elasticità e nelle prestazioni atletiche.</p> <p><b>Il tessuto fasciale è essenziale in ogni nostro movimento! Diventa quindi fondamentale definire un modo intelligente per allenare la fascia al fine di mantenerla sana, idratata e reattiva e per renderci più forti e flessibili.</b></p> <p><b>Anna Maria in qualità di unica Master Trainer in Italia per Fascial Fitness introdurrà i principi della tecnica di Fascial Fitness, allenamento mirato al sistema fasciale, utilissimo per tutti gli insegnanti di tecniche motorie.</b></p> <p><b>Master Trainer – Anna Maria Vitali</b></p>
16.00 - 18.00	<p><b>COME ALLENARE UN CLIENTE CON LA SCOLIOSI?</b></p> <p>La scoliosi è una forma di dismorfismo caratterizzata da una complessa curvatura della colonna vertebrale con rotazione delle vertebre, che causa la comparsa di un gibbo.</p> <p>Questo workshop introduce i concetti basici per comprendere cosa sia la scoliosi e come si producano le deviazioni della colonna vertebrale caratteristiche di questa condizione. Verranno distinte le scoliosi funzionali, gli atteggiamenti scoliotici e le scoliosi idiopatiche e il loro differente trattamento.</p> <p>Questo workshop 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.</p> <p>Verranno quindi fornite indicazioni su come allenare un cliente con scoliosi in sicurezza, per riequilibrare la postura con un programma che consenta di mantenere stabili le articolazioni ipermobili e mobilitare quanto necessario le zone rigide.</p> <p><b>Master Trainer – Anna Maria Vitali</b></p>
18,00 - 19,00	<p><b>RIUNIONE PER INSEGNANTI A.P.P.I. (ASSOCIAZIONE PROFESSIONISTI PILATES IN ITALIA)</b></p> <p><i>Riunione informativa GRATUITA aperta a tutti gli insegnanti di Pilates presenti sul territorio italiano, per presentare le attività dell'Associazione che ai sensi della legge 4/2013 si propone come Associazione di categoria per tutelare gli interessi nazionali degli insegnanti di pilates.</i></p> <p><i>Il Presidente Lucia Nocerino parlerà del ruolo di APPI nelle Istituzioni, dei rapporti con il CONI e gli enti di promozione, dei rapporti con lo Stato e il disegno di legge sullo sport, dei rapporti con le regioni e le problematiche connesse all'apertura di uno Studio Pilates.</i></p> <p><i>Si parlerà di formazione e titoli riconosciuti e non riconosciuti, dell'Albo Nazionale Professionisti di Pilates, nonché del nascente sito come portale italiano di riferimento per la ricerca di insegnanti e studi di Pilates di qualità.</i></p> <p><i>Sarà anche un momento di ascolto per quanti vorranno condividere dubbi e problematiche, trovando in APPI, finalmente dopo 20 anni, un interlocutore unico di riferimento</i></p>
<b>SALA B</b>	
12.00 - 14.00	<p><b>PILATES ITALIA® TOTAL BARRE® ENDURANCE 1</b></p> <p><b>Il Total Barre® è una disciplina di movimento alla sbarra con sequenze pre-coreografate al ritmo di musica. I movimenti altamente energetici sono prevalentemente svolti in piedi in modo sequenziale. Si attivano tutti i muscoli dai piedi alle gambe ai glutei agli estensori ai muscoli delle braccia. Questo allenamento di due ore vi farà rassodare, divertire, svagare con coreografie facili da ricordare e con un supporto visivo e musicale che riceverete automaticamente via mail alla fine del workshop. Userete anche: bande elastiche, Mini stability balls e toning balls</b></p> <p><b>Master Trainer - Lyudmyla Arefyeva - Scilla Zizifo</b></p>

14.00 - 16.00	<p><b>PILATES ITALIA® TOTAL BARRE® ENDURANCE 2</b></p> <p>Questo allenamento intensifica ancora di più la coordinazione del livello 1. I movimenti sono intervallati anche da esercizi a terra che intensificheranno ulteriormente il lavoro svolto alla sbarra attivando glutei, muscoli delle cosce e addominali. Le coreografie dei workshops di Total Barre® fanno il grande successo di questa disciplina innovativa che aggiunge grande divertimento e motivazione alle solite routine di movimento. Non potete mancare!</p> <p><b>Master Trainer - Lyudmyla Arefyeva - Scilla Zizifo</b></p>
16.00 - 18.00	<p><b>PILATES ITALIA® STOTT PILATES® MATWORK FLOW WITH ANKLE TUBING</b></p> <p>Questo allenamento a corpo libero, utilizza l'ankle tubing, attrezzo piccolo, maneggevole ed incredibilmente efficace. Viene integrato agli esercizi di livello base ed intermedio in modo fluido attraverso sequenze su tutti i piani di movimento da posizioni in piedi al pavimento. Le innumerevoli varianti permettono di effettuare progressioni e regressioni in modo che l'allenamento sia adeguato a vari livelli di fitness.</p> <p><b>Master Trainer - Lyudmyla Arefyeva - Scilla Zizifo</b></p>
<b>SALA C</b>	
12.00 -14.00	<p><b>STUDIO CIRCUIT</b></p> <p>Lo scopo di questa lezione è di permettere al cliente di ottenere un allenamento totale che incorpora elementi della tecnica Pilates per la forza e mobilità della colonna vertebrale insieme all'allenamento tradizionale per la forza resistente e la definizione muscolare. Il cliente avrà già partecipato alle lezioni individuali sulla grande attrezzatura Pilates (Cadillac, Reformer, Wunda Chair, e Spine Corrector) e avrà una conoscenza base della tecnica. Inoltre, è consigliabile che abbia un minimo di conoscenza della tenuta per la postura durante gli esercizi di tonificazione.</p> <p><b>Master Trainer - Jolita Trahan</b> Pilates mette a disposizione: 1 Reformer Colibri, 1 Cadillac CS, 1 Big Barrel, 1 Chair CS2, 1 Step Barrel</p>
14.00 - 16.00	<p><b>COME AFFRONTARE IL DOLORE LOMBARE IN AMBITO POLESTAR PILATES</b></p> <p>La Lombosciatalgia è il male dei tempi moderni, con questo workshop Polestar Pilates risponderai alla richiesta più comune dei tuoi allievi: alleviare il mal di schiena. Gli esercizi e movimenti corretti suggeriti da Polestar Pilates</p> <p><b>Master Trainer - Serafino Ambrosio</b></p>
16.00 - 18.00	<p><b>L'APPROCCIO DI POLESTAR PILATES PER LA GRAVIDANZA</b></p> <p>Questo workshop illustrerà come trattare le allieve gestanti al fine di prepararle adeguatamente al giorno del parto ma anche come arrivare alla fine della gestazione in buona salute. Le indicazioni degli esercizi adeguati e movimenti suggeriti da Polestar Pilates.</p> <p><b>Master Trainer - Serafino Ambrosio</b></p>
<b>SALA D</b>	
10.00 -12.00	<p><b>MAGIC CIRCLE E HARD ROLLERS NEL MATWORK</b></p> <p>In questo workshop analizzeremo e proveremo come inserire questi due attrezzi negli esercizi di Matwork sia per progredire che per regredire la difficoltà dell'esercizio/movimento</p> <p><b>Master Trainer - Cinzia Galletto e Maximilian Stohr</b> Pilates mette a disposizione: Magic Circles e Foam Rollers</p>

12.00 - 14.00	<p><b>METABOLIC TRAINING 2.0</b></p> <p>Dal lavoro posturale all'allenamento metabolico, il Pilates incontra l'allenamento funzionale. Programma dedicato a sviluppare esercizi con variazioni d'intensità e velocità di esecuzione su tutti i piani di lavoro: (supino, prono, decubito laterale, seduto, in piedi), con particolare attenzione alla precisione e alla fluidità dei movimenti, per sviluppare un perfetto equilibrio tra catene cinetiche e muscoli stabilizzatori. Verranno reclutati i muscoli profondi per rendere più efficace l'azione dei gruppi muscolari superficiali.</p> <p>Master Trainer - Cristian Campana</p>
14.00 - 16.00	<p><b>RINFORZO BRACCIA E CINGOLO SCAPOLARE SUL REFORMER</b></p> <p>In questo workshop utilizzeremo i Reformers per capire quanto possiamo fare per allenare gli arti superiori ed il cingolo scapolare, parti spesso troppo poco utilizzate e deboli in molte persone.</p> <p>Master Trainer - Cinzia Galletto e Maximilian Stohr Pilates mette a disposizione: 5 Reformer Colibri</p>
16.00 - 18.00	<p><b>REFORMER EVOLUTION</b></p> <p>Un nuovo modo di creare una masterclass con un programma di lavoro cosiddetto 'a spirale'. Gli esercizi sono mirati a ritrovare l'equilibrio e la sinergia tra la parte destra e la parte sinistra del nostro corpo, grazie allo sviluppo delle 'catene crociate'. Tali catene sono le principali responsabili dei movimenti di torsione e controtorsione indispensabili per il benessere della colonna.</p> <p>Master Trainer - Cristian Campana</p>
<b>SALA E</b>	
10.00 - 12.00	<p><b>IL PILATES NEURO-MIO-FASCIALE INCONTRA IL F.RE.E. (FASCIAL REAL EMOTION)</b></p> <p>In questo Workshop Teorico-Pratico, le nuove acquisizioni relative all'allenamento Neuro-Mio-Fasciale (Fascial Real Emotion) si fonderanno con il metodo tradizionale Pilates creando un prodotto realmente innovativo e unico: il Pilates neuro-mio-fasciale. Analizzeremo le caratteristiche e scopriremo i punti di incontro di queste due straordinarie metodiche (Pilates &amp; F.RE.E), integrando e arricchendo il Pilates con gli esercizi del Metodo F.RE.E. e creando un Allenamento di pura innovazione.</p> <p>Focus on:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Linea Superficiale Frontale e Linea Superficiale Posteriore</li> <li>- La funzione delle linee, gli scompensi posturali e come farle rimanere elastiche e forti</li> <li>- Una Lezione unconventional con esercizi di Pilates e F.RE.E.</li> </ul> <p>Ne uscirete con un'esperienza di allenamento completamente innovativa, ma soprattutto con i "perché" in tasca!</p> <p>Master Trainer - Ester Albini</p>
12.00 - 14.00	<p><b>INTERMEDIATE PILATES WITH BANDS</b></p> <p>Con la vasta esperienza del Fitness e del Pilates, Laura ti accompagnerà in una lezione utilizzando le resistenze elastiche, con fluidità di movimenti e transizioni coinvolgendoti in una progressione didattica e divertente. Lasciati sorprendere dalle variazioni degli esercizi.</p> <p>Master Trainer - Laura Rapuzzi Pilates mette a disposizione: Foam Rollers, Magic Circles, FitBalls, SoftBalls, Elastic Bands, Materassini</p>
14.00 - 16.00	<p><b>PULSEROLL</b></p> <p>Benvenuti nel Roller di ultima generazione. Questo attrezzo è il miglior amico per gli appassionati del Fitness di tutto il mondo. Con un sorprendente design esterno e tecnologia avanzata all'interno, questo irrinunciabile attrezzo, offre sollievo muscolare in profondità.</p> <p>Michael e Malcolm vi guideranno attraverso un programma completo migliorando la flessibilità, con una risposta positiva e immediata dalla testa ai piedi.</p> <p>Master Trainer - Michael King &amp; Malcolm Muirhead</p>

16,00 - 18,00	<p><b>MK EXTEND PROGRAMME ON THE SNAIL MK</b></p> <p>I programmi MK Pilates Extend, utilizzano il repertorio dello Spine Corrector tradizionale combinato con movimenti di mobilità e flessibilità proponibili in divertenti lezioni di gruppo o più impegnative lezioni private. Utilizzando questo fantastico attrezzo si ottengono, sensazioni e obiettivi ancora più specifici del Matwork. Michael e Malcolm ti daranno numerosi spunti di lavoro, fondamentali per le tue classi.</p> <p><b>Master Trainer - Michael King &amp; Malcolm Muirhead</b></p>
<b>SABATO 1 GIUGNO 2019</b>	
<b>SALA A</b>	
11,00 - 12,00	<p><b>RIUNIONE PER INSEGNANTI A.P.P.I. (ASSOCIAZIONE PROFESSIONISTI PILATES IN ITALIA)</b></p> <p><i> Riunione informativa GRATUITA aperta a tutti gli insegnanti di Pilates presenti sul territorio italiano, per presentare le attività dell'Associazione che ai sensi della legge 4/2013 si propone come Associazione di categoria per tutelare gli interessi nazionali degli insegnanti di pilates.</i></p> <p><i> Il Presidente Lucia Nocerino parlerà del ruolo di APPI nelle Istituzioni, dei rapporti con il CONI e gli enti di promozione, dei rapporti con lo Stato e il disegno di legge sullo sport, dei rapporti con le regioni e le problematiche connesse all'apertura di uno Studio Pilates.</i></p> <p><i> Si parlerà di formazione e titoli riconosciuti e non riconosciuti, dell'Albo Nazionale Professionisti di Pilates, nonché del nascente sito come portale italiano di riferimento per la ricerca di insegnanti e studi di Pilates di qualità.</i></p> <p><i> Sarà anche un momento di ascolto per quanti vorranno condividere dubbi e problematiche, trovando in APPI, finalmente dopo 20 anni, un interlocutore unico di riferimento</i></p>
12.00 - 14.00	<p><b>FASCIAL TRAINING per il PILATES MAT - RIVITALIZZA IL TUO MODO DI INSEGNARE MATWORK UTILIZZANDO I CONCETTI SULL'ALLENAMENTO MIOFASCIALE PER LA PROPRIOCEZIONE, LA POSTURA E LA COORDINAZIONE!!</b></p> <p>Anna Maria Vitali, dopo aver completato il corso di Manipolazione Fasciale ® di Luigi Stecco, ha integrato il suo concetto di sequenza miofasciale nel tradizionale repertorio Pilates.</p> <p>Il concetto di sequenza miofasciale è infatti un meraviglioso strumento per capire il vero ruolo della fascia nella propriocezione, nel controllo della postura e nella coordinazione del movimento.</p> <p>Utilizzando i risultati sugli ultimi studi sul sistema miofasciale, verranno introdotti gli elementi base per rivedere in maniera funzionale il modo di insegnare il programma del Pilates MAT, integrando praticamente le modifiche più adeguate ed il modo di programmare una classe funzionale, per salvaguardare il nostro benessere fisico e dei nostri clienti. Questo workshop è fondamentale per ogni tipo di istruttore</p> <p><b>Master Trainer – Anna Maria Vitali</b></p>
14.00 - 16.00	<p><b>COME PREVENIRE IL MAL DI SCHIENA UTILIZZANDO IL METODO PILATES</b></p> <p>La lombalgia è un disturbo che affligge una larga parte della popolazione causando il classico mal di schiena. Questo workshop è destinato a tutti gli istruttori di Pilates, ma non solo, che devono affrontare questa problematica frequentemente. Principale obiettivo del workshop è di insegnare agli istruttori come valutare una lombalgia per comprendere quando sia assolutamente necessario indirizzare il proprio cliente da un medico specialista o da un fisioterapista oppure quando sia possibile intervenire con un programma di esercizi specifici. Saranno introdotte le nozioni base per capire cosa sia la spondilolistesi, una stenosi, l'ernia discale, l'artrosi, l'instabilità sacroiliaca o altri eventuali cause di lombalgia. Quindi saranno esaminati gli esercizi indicati e quelli controindicati a seconda del disturbo, presentati i protocolli più indicati e i programmi di allenamento sicuri per ciascuna condizione.</p> <p><b>Master Trainer – Anna Maria Vitali</b></p>

16.00 - 18.00	<p><b>ALLENAMENTO FUNZIONALE CON PICCOLI ATTREZZI</b></p> <p>Questo workshop è indirizzato a tutti gli istruttori di Pilates, e non solo, che sentono l'esigenza di integrare nel normale programma di allenamento una serie di esercizi funzionali basati sull'utilizzo di piccoli attrezzi con l'obiettivo di:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Migliorare la propriocezione, la postura, l'equilibrio, la forza, la coordinazione, l'abilità, la precisione e le strategie di risposta a stimoli imprevisti.</li> <li>• Migliorare alcune funzioni specifiche del gesto atletico per migliorare la performance.</li> </ul> <p>Come possiamo costruire un percorso di allenamento con l'uso dei piccoli attrezzi che porti a un concreto miglioramento delle proprie capacità e prestazioni fisiche? Grazie a questo workshop imparerete a riconoscere i vantaggi derivanti dalla scelta appropriata dell'attrezzo e al suo uso specifico a seconda della tipologia del cliente che del suo livello di allenamento.</p> <p><b>Master Trainer – Anna Maria Vitali</b></p>
18,00 - 19,00	<p><b>RIUNIONE PER INSEGNANTI A.P.P.I. (ASSOCIAZIONE PROFESSIONISTI PILATES IN ITALIA)</b></p> <p><i> Riunione informativa GRATUITA aperta a tutti gli insegnanti di Pilates presenti sul territorio italiano, per presentare le attività dell'Associazione che ai sensi della legge 4/2013 si propone come Associazione di categoria per tutelare gli interessi nazionali degli insegnanti di pilates. Il Presidente Lucia Nocerino parlerà del ruolo di APPI nelle Istituzioni, dei rapporti con il CONI e gli enti di promozione, dei rapporti con lo Stato e il disegno di legge sullo sport, dei rapporti con le regioni e le problematiche connesse all'apertura di uno Studio Pilates. Si parlerà di formazione e titoli riconosciuti e non riconosciuti, dell'Albo Nazionale Professionisti di Pilates, nonché del nascente sito come portale italiano di riferimento per la ricerca di insegnanti e studi di Pilates di qualità. Sarà anche un momento di ascolto per quanti vorranno condividere dubbi e problematiche, trovando in APPI, finalmente dopo 20 anni, un interlocutore unico di riferimento</i></p>
<b>SALA B</b>	
10.00 - 12.00	<p><b>PILATES FORZA E FLESSIBILITA'</b></p> <p>Forte e flessibile come lo stelo di un papavero la colonna incorpora queste due qualità. Il workshop prenderà in esame esercizi che ne migliorano la stabilità e la mobilità in relazione allo spazio e ai piani di lavoro.</p> <p><b>Master Trainer - Donato De Bartolomeo e Stefania Giuliani</b></p>
12.00 - 14.00	<p><b>PILATES ITALIA®-STOTT PILATES® TOTAL BODY TONING</b></p> <p>Questo workshop combina due workouts assolutamente energizzanti! La prima parte usa leToning Ball® per scolpire e dare definizione alle braccia e alla parte alta del corpo. La seconda parte allena dalla testa ai piedi il corpo tramite una sequenza fluida ed intensa di esercizi del repertorio di Matwork.</p> <p><b>Master Trainer - Lyudmyla Arefyeva - Scilla Zizifo</b></p>
14.00 - 16.00	<p><b>PILATES ITALIA®-STOTT PILATES® PRECISION AND CONTROL WITH THE FITNESS CIRCLE®</b></p> <p>Questo workshop dimostra come il cerchio può essere incorporato in una serie di esercizi Matwork meno tradizionali! La resistenza del cerchio aggiunge sfida agli arti, attivando i muscoli del tronco, aumentando funzionalità e migliorando le performance. Migliora le sequenze di contrazione muscolare, aggiunge divertimento e varietà.</p> <p><b>Master Trainer - Lyudmyla Arefyeva - Scilla Zizifo</b></p>
16.00 - 18.00	<p><b>PILATES ITALIA® ZEN GA FLUID CONDITIONING WITH THE MINI STABILITY BALL</b></p> <p>Zen*ga è una disciplina della Merrithew® che unisce il pensiero Zen allo Yoga. Un ibrido dalla quale unione i movimenti si fondono l'uno con l'altro con una respirazione fluida e libera. Si utilizza la piccola palla che aiuta a portare consapevolezza alla stabilizzazione del corpo attraverso un allenamento scorrevole che incoraggia la focalizzazione del centro e gli arti. Combina equilibrio, forza, e movimento consapevole. La routine vi darà un senso di padronanza del corpo immediato.</p> <p><b>Master Trainer - Lyudmyla Arefyeva - Scilla Zizifo</b></p>



<b>SALA C</b>	
10.00 - 12.00	<p><b>DOLORE AL COLLO E SPALLE E LE CONNESSIONI FASCIALI</b></p> <p>Un male moderno avvertito da una normale popolazione. Una visione moderna sull'insorgenza della cervicalgia e un approccio moderno su come affrontarlo per il benessere dei propri clienti. I suggerimenti di Polestar Pilates e gli esercizi adeguati</p> <p><b>Master Trainer - Serafino Ambrosio</b></p>
12.00 - 14.00	<p><b>PROTOCOLLO PILATES PER LA PROTESI ALL'ANCA</b></p> <p>Lo scopo di questo workshop è di stabilire un protocollo di lavoro sia pre-intervento che post-riabilitazione. Jolita attinge dalla sua esperienza diretta dal suo intervento avvenuto nel 2015. Il lavoro sarà svolto sui grandi attrezzi dello metodo Pilates.</p> <p><b>Master Trainer - Jolita Trahan</b> Pilatech mette a disposizione: <b>1 Reformer Colibrì, 1 Cadillac CS, 1 Big Barrel, 1 Chair CS2, 1 Step Barrel</b></p>
14.00 - 16.00	<p><b>PILATES FUNCTIONAL FASCIA MOVES - POLESTAR STYLE</b></p> <p>Nei primi anni di vita esploriamo il mondo attraverso il movimento. Recuperare i moti primordiali per rieducare il nostro corpo al giusto movimento con l'energia di quando eravamo bambini. Gli esercizi adeguati per un recupero energetico secondo Polestar Pilates.</p> <p><b>Master Trainer - Serafino Ambrosio</b></p>
16.00 - 18.00	<p><b>COME AFFRONTARE PROBLEMI PELVICI IN AMBITO POLESTAR PILATES - INCONTINENZA - INTERVENTI CHIRURGICI</b></p> <p>L'avanzare dell'età, le posizioni e atteggiamenti errati, interventi chirurgici possono causare problemi pelvici fino anche l'incontinenza. Come alleviare cercando di risolvere questi fastidi attraverso movimenti adeguati suggeriti da Polestar Pilates.</p> <p><b>Master Trainer - Serafino Ambrosio</b></p>
<b>SALA D</b>	
12.00 - 14.00	<p><b>SOFT BALL &amp; MAGIC CIRCLE TRAINING</b></p> <p>Postura, forza e resistenza con l'utilizzo di due piccoli attrezzi. La lezione è stata studiata per integrare, in un programma di condizionamento muscolare, un elemento per creare destabilizzazione negli esercizi più semplici e un aiuto per eseguire gli esercizi più complessi. In modo graduale il corpo verrà stimolato verso protocolli di lavoro sempre più funzionali alla crescita e all'allungamento muscolare.</p> <p><b>Master Trainer - Cristian Campana</b></p>
14.00 - 16.00	<p><b>MATWORK REVIEW</b></p> <p>Questo workshop interattivo e pratico, darà la possibilità ad ogni partecipante di poter richiedere quale esercizio di Matwork rivedere e capire in ogni suo minimo particolare. Un ottimo momento per chiarirsi dei dubbi</p> <p><b>Master Trainer - Cinzia Galletto e Maximilian Stohr</b> Pilatech mette a disposizione: 2 spine corrector, 2 magic circles , 2 foam rollers</p>
16.00 - 18.00	<p><b>MARATONA DI MATWORK</b></p> <p>Questa sarà un workshop solo pratico, in realtà una lezione gigante con tutte le sfaccettature del Matwork (regressioni e progressioni varie)</p> <p><b>Master Trainer - Cinzia Galletto e Maximilian Stohr</b></p>
<b>SALA E</b>	
10.00 - 12.00	<p><b>LE BASI DEL METODO MEZIERES</b></p> <p>Il metodo Mézières e il pilates hanno 2 denominatori comuni: la fascia e il concetto di globalità. Arricchisci le tue conoscenze di pilates mio-fasciale con le nozioni fondamentali del metodo Mézières. Ti sarà molto utile!</p> <p><b>Master Trainer - Giovanni Ciaramella</b></p>

12.00 - 14.00	<p><b>PULSEROLL</b></p> <p>Benvenuti nel Roller di ultima generazione. Questo attrezzo è il miglior amico per gli appassionati del Fitness di tutto il mondo. Con un sorprendente design esterno e tecnologia avanzata all'interno, questo irrinunciabile attrezzo, offre sollievo muscolare in profondità.</p> <p>Michael e Malcolm vi guideranno attraverso un programma completo migliorando la flessibilità, con una risposta positiva e immediata dalla testa ai piedi.</p> <p>Master Trainer - Michael King &amp; Malcolm Muirhead</p>
14.00 - 16.00	<p><b>MK EXTEND PROGRAMME ON THE SNAIL MK</b></p> <p>I programmi MK Pilates Extend, utilizzano il repertorio dello Spine Corrector tradizionale combinato con movimenti di mobilità e flessibilità proponibili in divertenti lezioni di gruppo o più impegnative lezioni private. Utilizzando questo fantastico attrezzo si ottengono, sensazioni e obiettivi ancora più specifici del Matwork. Michael e Malcolm ti daranno numerosi spunti di lavoro, fondamentali per le tue classi.</p> <p>Master Trainer - Michael King &amp; Malcolm Muirhead</p>
16,00 - 18,00	<p><b>RING PILATES</b></p> <p>Laura ti presenterà l'unico piccolo attrezzo utilizzato da Joseph nel suo studio originale. Questo attrezzo può trasformare gli esercizi e la consapevolezza del tuo corpo enfatizzando o semplificando il livello da proporre.</p> <p>Fluidità, precisione, consapevolezza, controllo, core e respirazione : tutti i principi del Pilates applicati con questo semplice ma geniale attrezzo.</p> <p>Master Trainer - Laura Rapuzzi Pilates mette a disposizione 10 Magic Circles</p>

DOMENICA 2 GIUGNO 2019

<b>SALA A</b>	
10.00 - 12.00	<p><b>COME ALLENARE UN CLIENTE CON LA SCOLIOSI?</b></p> <p>La scoliosi è una forma di dismorfismo caratterizzata da una complessa curvatura della colonna vertebrale con rotazione delle vertebre, che causa la comparsa di un gibbo.</p> <p>Questo workshop introduce i concetti basilari per comprendere cosa sia la scoliosi e come si producano le deviazioni della colonna vertebrale caratteristiche di questa condizione. Verranno distinte le scoliosi funzionali, gli atteggiamenti scoliotici e le scoliosi idiopatiche e il loro differente trattamento.</p> <p>Questo workshop 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.</p> <p>Verranno quindi fornite indicazioni su come allenare un cliente con scoliosi in sicurezza, per riequilibrare la postura con un programma che consenta di mantenere stabili le articolazioni ipermobili e mobilitare quanto necessario le zone rigide.</p> <p>Master Trainer - Anna Maria Vitali</p>
12.00 - 14.00	<p><b>FASCIAL FITNESS® - FORTI E FLESSIBILI NEL MAT</b></p> <p>La fascia è una rete di fibre collagene che permea e collega diverse parti del nostro corpo, tra cui i nostri muscoli, le ossa e gli organi.</p> <p>L'importanza della fascia e del ruolo che essa svolge nel nostro corpo è stata a lungo sottovalutata nell'ambito delle scienze motorie. Tuttavia le nuove ricerche hanno dimostrato che la fascia gioca un ruolo fondamentale nel trasmettere la forza in tutto il corpo ed è, quindi, importante per la flessibilità, l'elasticità e nelle prestazioni atletiche.</p> <p>Il tessuto fasciale è essenziale in ogni nostro movimento! Diventa quindi fondamentale definire un modo intelligente per allenare la fascia al fine di mantenerla sana, idratata e reattiva e per renderci più forti e flessibili.</p> <p>Anna Maria in qualità di unica Master Trainer in Italia per Fascial Fitness introdurrà i principi della tecnica di Fascial Fitness, allenamento mirato al sistema fasciale, utilissimo per tutti gli insegnanti di tecniche motorie.</p> <p>Master Trainer - Anna Maria Vitali</p>
<b>SALA B</b>	

10.00 - 12.00	<p><b>I TRIGGER POINT ED IL PILATES</b></p> <p>Tra i diversi fattori che contribuiscono a formare schemi di movimento errati e alla disfunzione di un muscolo, uno è rappresentato dallo sviluppo di trigger point all'interno di esso. Disattivando i trigger point la lezione di Pilates potrà essere affrontata in maniera decisamente più costruttiva, favorendo uno dei principi tradizionali: la fluidità.</p> <p>Master Trainer - Gianpiero Marongiu e Massimo Alampi</p>
12,00 - 14,00	<p><b>PILATES METHOD E DANZA</b></p> <p>Approfondimento pratico e teorico su Core Control, En Dehors e Cambré</p> <p>Master Trainer - Elisabetta Cinelli e Sara Sergi</p>
<b>SALA C</b>	
12,00 - 13,00	<p><b>RIUNIONE PER INSEGNANTI A.P.P.I. (ASSOCIAZIONE PROFESSIONISTI PILATES IN ITALIA)</b></p> <p><i>Riunione informativa GRATUITA aperta a tutti gli insegnanti di Pilates presenti sul territorio italiano, per presentare le attività dell'Associazione che ai sensi della legge 4/2013 si propone come Associazione di categoria per tutelare gli interessi nazionali degli insegnanti di pilates.</i></p> <p><i>Il Presidente Lucia Nocerino parlerà del ruolo di APPI nelle Istituzioni, dei rapporti con il CONI e gli enti di promozione, dei rapporti con lo Stato e il disegno di legge sullo sport, dei rapporti con le regioni e le problematiche connesse all'apertura di uno Studio Pilates.</i></p> <p><i>Si parlerà di formazione e titoli riconosciuti e non riconosciuti, dell'Albo Nazionale Professionisti di Pilates, nonché del nascente sito come portale italiano di riferimento per la ricerca di insegnanti e studi di Pilates di qualità.</i></p> <p><i>Sarà anche un momento di ascolto per quanti vorranno condividere dubbi e problematiche, trovando in APPI, finalmente dopo 20 anni, un interlocutore unico di riferimento</i></p>
<b>SALA D</b>	
10,00 - 12,00	<p><b>VALUTAZIONE POSTURALE STATICA E DINAMICA</b></p> <p>Il sistema posturale è un insieme molto complesso formato da strutture del sistema nervoso centrale e periferico quali l'occhio, il piede, i muscoli, etc.. Il soggetto verrà analizzato in posizione ortostatica nei tre piani dello spazio e successivamente con esercizi specifici nei principali piani di movimento. I test posturali ci aiuteranno ad individuare le cause delle varie posture scorrette, ed identificare così un protocollo di esercizi di Pilates adatti al soggetto.</p> <p>Master Trainer - Cristian Campana</p>
12,00 - 14,00	<p><b>COME CREARE TRANSIZIONI TRA GLI ESERCIZI</b></p> <p>Questo è un workshop pratico dove deve regnare la fantasia ed esperienza dei movimenti. E' prassi della ns Scuola di Formazione non fermare mai il ritmo della lezione e di legare i movimenti/esercizi con transizioni.</p> <p>Master Trainer - Cinzia Galletto e Maximilian Stohr</p>
<b>SALA E</b>	
12,00 - 14,00	<p><b>SOFTBALL PILATES</b></p> <p>Uno dei piccoli attrezzi più amati nelle lezioni di Matwork. Con la precisione del metodo, questa lezione coreografica unirà in piccole combinazioni fluide ed eleganti gli esercizi del Matwork. Lasciati trasportare e coinvolgere in una spirale di emozionanti movimenti.</p> <p>Master Trainer - Laura Rapuzzi</p>

TARIFFE\*

<b>1 WORKSHOP</b>	<b>€ 95,00</b>
con preregistrazione entro il 12 maggio 2019	<b>€ 80,00</b>
<b>2 WORKSHOP</b>	<b>€ 155,00</b>
con preregistrazione entro il 12 maggio 2019	<b>€ 125,00</b>
<b>3 WORKSHOP</b>	<b>€ 195,00</b>
con preregistrazione entro il 12 maggio 2019	<b>€ 160,00</b>
<b>2 GIORNI COMPLETI</b>	<b>€ 420,00</b>
con preregistrazione entro il 12 maggio 2019	<b>€ 340,00</b>
<b>*E' compreso l'ingresso in fiera per 4 giorni</b>	

Per informazioni sui corsi:

<p><b>Atelier Pilates® Academy</b> Cinzia Galletto e Maximilian Stohr Cinzia 347.9251280 – Maximilian 340.3838318 atelierpilates@libero.it www.atelierpilates.it</p>	<p><b>Fisicamente Formazione®</b> Anna Maria Vitali Daniela tel. 06.5295580; cell. 334.6987023 info@fisicamentepilates.it www.fisicamentepilates.it</p>
<p><b>Functional Training School Pilates &amp; Functional Academy</b> Ester Albini e Giovanni Ciaramella tel. 340 12 69 500 e-mail: info@functionaltrainingschool.com www.functionaltrainingschool.com www.pilatesfunctionalacademy.com</p>	<p><b>Il Metodo® Pilates e Gyrotonic® Polestar Pilates</b> Serafino Ambrosio tel. fax 06.824790 info@ilmetodo.it www.ilmetodo.it</p>
<p><b>MK Pilates Global</b> Michael King, Malcolm Muirhead e Laura Rapuzzi info@laurarapuzzi www.laurarapuzzi.it</p>	<p><b>Pilatech srl</b> Roberto Vianini Via Turati A Cabiato (CO) 22060 Info@pilatech.com</p>
<p><b>Pilates F.I.F Academy</b> via Paolo Costa, 2 - 48121 - RAVENNA - ITALY Tel. +39 0544 34124 Fax. +39 0544 34752 e-mail: fif@fif.it web: www.fif.it</p>	<p><b>Pilates Italia SRL</b> Claudia Fink tel. 02.89451369 info@pilatesitalia.com www.pilatesitalia.com</p>
<p><b>Pilates Network</b> Jolita Trahan - Studio Touch Pilates tel. 055.2480956; cell. +39/347.722.3471 e-mail: info@pilatesnetwork.it www.pilatesnetwork.it</p>	<p><b>Zen Studio Pilates</b> Cristian Campana via campo d'appio 144 54033 Avenza- Carrara(MS) tel. 0585 199059 cell. 393 2885853</p>

Solo per informazioni sulle modalità di iscrizione

Silvia Sartori  
tel. 0541 744638  
silvia.sartori@iegexpo.it