

CURSO DE FORMACIÓN DE MONITOR DEL MÉTODO PILATES



BodyMind Studio Pilates ofrece uno de los cursos más completos de certificación de Instructor del Método Pilates. Diseñado y dirigido por Eva Pasalodos, certificada como instructora del Método Pilates desde 1998, este curso cumple con las bases de Pilates Method Alliance (PMA www.pilatesmethodalliance.org), organismo regulador del método Pilates en Estados Unidos.

Eva es de las primeras personas dedicadas al Método Pilates en Madrid. Cofundadora y Directora de Formación de BODYMIND STUDIO PILATES.

El primer contacto de Eva con el Método Pilates fue en 1994, en Estados Unidos, a raíz de una lesión de rodilla surgida durante su carrera como bailarina de Flamenco y Clásico Español. Conoció a **Michelle Larsson** en Nuevo Méjico y a **Deborah Lessen** en Nueva York, con quienes obtuvo su certificación como Instructora del Método Pilates. Tanto Michelle como Deborah aprendieron Pilates con **Eve Gentry** y **Carola Trier**, alumnas directas de Joseph Pilates. Así mismo, en 2007, Eva se certifica en Pilates por la PMA.

Eva es Osteópata diplomada en osteopatía estructural, visceral y sacro-cranéal. Licenciada en Ciencias de la Alimentación y Nutrición por la Universidad de Minnesota en Estados Unidos. Certificada en Anatomía y Biomecánica de la Danza por la Universidad Autónoma de Medicina de Madrid. Certificada en Terapéutica por las Cadenas Miofasciales, Terapia de Polaridad, Acupuntura y Nivel I de Yamuna Body Rolling.

A QUIÉN VA DIRIGIDO

- personas que tengan conocimientos anatómicos del cuerpo como fisioterapeutas, terapeutas de medicina natural, masajistas, osteópatas... y que hayan practicado un mínimo de 30 horas de pilates (10 en aparatos si van a hacer máquinas)
- personas que tengan conocimientos del cuerpo en movimiento como yoga, danza, tai-chi.... y que hayan practicado un mínimo de 30 horas de pilates (10 en aparatos si van a hacer máquinas)
- personas que hayan practicado el método Pilates con un mínimo de 100 horas aunque no tengan experiencia en otro ámbito relacionado con el cuerpo.

CURSO DE FORMACIÓN DE MONITOR DEL MÉTODO PILATES



CONTENIDO

El curso consta de **600 horas de formación**. Se divide en tres partes:

· INTRODUCCIÓN AL MÉTODO PILATES

Análisis detallado de los principios posturales y biomecánicos del método, respiración, alineación, control del centro, elongación, movilización, estabilización e integración.

· PILATES MAT

Ejercicios de suelo diseñados por Pilates en sus diferentes niveles: principiante, intermedio y avanzado. Análisis anatómico y biomecánico de los ejercicios. Organización de clases añadiendo fit ball, pelotas pequeñas y bandas elásticas.

· PILATES CON APARATOS: dividido a su vez en tres bloques

(Para realizar este curso es imprescindible haber realizado el curso de Introducción al Método Pilates y Pilates Suelo en este u otro centro)

Nivel I

Introducción al método con aparatos, clases de iniciación y progresión hacia niveles más intermedios. Análisis detallado de cada ejercicio, adaptación al nivel del cliente, objetivos y correcciones. Biomecánica de los ejercicios.

Nivel II

Análisis detallado de cada ejercicio de niveles intermedio-avanzados con aparatos adaptación. Desarrollo de clases para los diferentes niveles.

Nivel III

Pilates para la recuperación de problemas funcionales y problemas especiales:

- **Columna I** - análisis postural y ejercicios específicos para corregir la postura

- **Columna II** - ejercicios aplicados a la recuperación de lesiones comunes de la columna como lumbalgias, hernias discales, espondilolisis, espondilolistesis, estenosis, artrosis, etc...

- **Escoliosis** – ejercicios específicos para prevenir y corregir la escoliosis

- **Problemas de los Miembros superiores e inferiores** – adaptación de los ejercicios pilates para prevenir, corregir y mejorar problemas en los hombros, caderas, rodillas, tobillos y pies.

CURSO DE FORMACIÓN DE MONITOR DEL MÉTODO PILATES



-Osteoporosis – ejercicios para la prevención y reducción de la osteoporosis

-Pilates para Embarazo y Recuperación Post-parto

OBJETIVOS DEL CURSO

1 - tener conocimiento teórico y práctico del método, incluyendo:

- nombre de todos los aparatos usados en el estudio
- nombre de todos los ejercicios de suelo y aparatos
- la secuencia de ejercicios, objetivo, repeticiones y uso de resistencia apropiada para cada aparato y cliente
- la forma correcta de preparar cada aparato según el ejercicio que se vaya a enseñar y los posibles "peligros"
- dónde situarse respecto al cliente para ayudarle y/o garantizar su seguridad y la del instructor
- para cada ejercicio saber establecer el ritmo, la dinámica, la respiración, la fluidez y la concentración

2 - tener conocimientos de Anatomía Humana aplicada al movimiento, y saber los principales grupos musculares (origen, inserción y acción) que intervienen en cada ejercicio

3 - saber valorar los patrones posturales, estáticos y en movimiento, del cliente

4 - saber preparar un programa:

- específico a las necesidades y objetivos de cada cliente incluyendo casos especiales con patologías
- modificar y adaptar de forma efectiva cada ejercicio según la evolución del cliente

5 - saber comunicar la información necesaria para realizar cada ejercicio incluyendo:

- cómo subir y bajar adecuadamente del aparato
- cómo ejecutar el ejercicio

6 - saber comunicar las correcciones necesarias para la efectividad del ejercicio y para evitar lesiones

7 - saber cómo y cuándo se puede tocar a un cliente durante el ejercicio

8 – aprender el lenguaje y la actitud apropiada para fomentar un aprendizaje positivo, relajante y eficiente.

CURSO DE FORMACIÓN DE MONITOR DEL MÉTODO PILATES



ESTRUCTURA DEL CURSO:

En el programa de formación el alumno asiste a seminarios teóricos y además realiza prácticas en el centro. Las prácticas se dividen en varias modalidades:

-Prácticas individuales – cada alumno practica por su cuenta y con el material del curso, los conocimientos aprendidos en los seminarios tanto en suelo como con los aparatos.

-Prácticas de visualización – los alumnos asisten a las clases como oyentes.

-Prácticas con instructor – los alumnos reciben clases con instructores certificados para ser supervisados y corregidos.

-Prácticas impartiendo clases – los alumnos imparten clases individuales y de grupo para ir adquiriendo experiencia en la enseñanza del método Pilates

Además, para estar más supervisados y tener un seguimiento durante su aprendizaje, los alumnos tienen unas **horas de tutoría** que realizan con los profesores responsables de la formación.

El 50% de las horas de práctica individual se deben realizar en el centro de la calle Ferraz. El alumno podrá acceder a todas las instalaciones y podrá recibir las clases que necesite durante el curso, y hasta que se examine, sin coste adicional.

Cada vez que un alumno viene a practicar al estudio debe rellenar una hoja de asistencia con las horas practicadas, esta hoja la deberá firmar el instructor certificado que esté en el estudio en ese momento.



CURSO DE FORMACIÓN DE MONITOR DEL MÉTODO PILATES

DISTRIBUCIÓN DE LAS HORAS DE PRÁCTICA

Curso de Introducción al Método Pilates y Pilates Mat: 170 hrs totales, repartidas en:

Seminario teórico-práctico incluyendo Anatomía y Biomecánica = 36hrs
Prácticas individuales = 82 hrs
Visualización = 20 hrs
Clases recibidas = 20 hrs
Clases impartidas = 10 hrs
Tutorías = 2 hrs

Curso de aparatos: 430 hrs totales para los tres niveles, repartidas en:

Seminarios teórico-prácticos = 84 hrs
Prácticas individuales = 180 hrs
Visualización = 54 hrs
Clases recibidas = 85 hrs
Clases impartidas = 22 hrs
Tutorías = 5 hrs

Las clases se impartirán en el estudio: calle Ferraz 15, bajo Telf. 915479378

LOS EXAMENES

Para acceder a los exámenes, los alumnos deben haber realizado TODAS las horas de prácticas.

Al finalizar cada parte del curso los alumnos recibirán un Certificado de Participación.

Al finalizar el curso completo y aprobar los exámenes, teórico y práctico, recibirán la Certificación de Monitor de Pilates que le acreditará como profesor.

Después de obtener la certificación de monitor en este centro, los alumnos podrán acceder al examen internacional del PMA.