



Corso di Formazione per



ISTRUTTORI di PILATES SENSIBILE I Livello



In convenzione con:



Ente di Formazione Sportiva riconosciuto dal CONI
Ente Nazionale per lo Sport Scolastico - Ministero degli Interni
Ente Nazionale di Promozione Sociale - Ministero del Lavoro e Politiche Sociali



Confimpreseitalia

Confsport Italia
Via dell'Imbrecciato, 181 - 00149 Roma

CORSO DI FORMAZIONE PER ISTRUTTORI DI PILATES SENSIBILE I livello

Sviluppato nel 1920 dal famoso trainer Joseph Pilates, il Metodo Pilates è un sistema di allenamento focalizzato sul miglioramento della fluidità dei movimenti, della forza in tutto il corpo, senza creare un eccesso di massa muscolare; un sistema quindi in antitesi con il body building tradizionale. Ma il metodo Pilates non è solo esercizio fisico, è anche coordinamento fisico e mentale, svolto con attrezzi studiati appositamente e sotto la supervisione di allenatori specializzati.

Il metodo pilates Sensibile è un metodo che propone un'altra forma di realizzare il lavoro muscolare di forza-resistenza, la flessibilità muscolare ed articolare ed il controllo posturale; è un metodo molto intenso ed effettivo, con un ambiente distinto all'abituato: invece di realizzarsi accompagnato per una musica animata e generalmente alta mentre l'istruttore continua a gridare le istruzioni, in pilates si usa un ambiente di lavoro completamente differente, un ambiente rilassato che permette la comunicazione diretta tra l'alunno e l'istruttore, tutto ciò con una musica soave e gradita all'udito e allo spirito. In definitiva, il metodo pilates sensibile cerca un lavoro integrale della mente, del corpo e dello spirito; è un'educazione corporale molto completa nella quale si lavora il corpo come un tutto, dalla muscolatura superiore fino all'inferiore, e nella quale intervengono allo stesso modo ed in armonia la mente ed il corpo. Si è definito il metodo pilates come lo "Yoga Occidentale." **In che cosa consiste il Metodo Pilates Sensibile?** Il metodo Pilates Sensibile è un sistema di condizionamento fisico molto completo nel quale intervengono tanto la mente quanto il corpo. Questa tecnica deve il suo nome al suo creatore, Joseph Pilates, il quale difendeva l'idea che fortificando il centro di energia di ogni individuo poteva ottenersi il movimento libero del resto del corpo. Il metodo Pilates Sensibile lavora specialmente quello che si denomina "centro di forza" o "magione" del potere, costituito dagli addominali, la base della schiena ed i glutei. Fortificando queste parti del corpo si lavora l'energia da dentro verso fuori, permettendo di realizzare liberamente i movimenti del resto del corpo. Pilates Sensibile è molto più che un metodo, si tratta di tutta una filosofia di allenamento del corpo e della mente. Il suo obiettivo: riuscire ad arrivare ad un controllo preciso del corpo e alla forma più salutare ed efficiente possibile. In definitiva, ottenere un equilibrio muscolare, rinforzando i muscoli deboli ed allungando i muscoli accorciati. Questo porta ad aumentare il controllo, la forza e la flessibilità del corpo, rispettando le articolazioni e la schiena. In questo modo, il metodo permette all'apprendista di ottenere l'armonia del corpo e della mente e sviluppare i suoi movimenti con grazia ed equilibrio. A differenza dell'aerobica non bisogna seguire una musica né avere il senso del ritmo molto sviluppato, ma questo

metodo è basato su un programma molto sicuro di esercizi lenti e controllati con movimenti lenti e soavi. In essi si cerca la precisione, la respirazione, la concentrazione, il controllo, l'allineamento, la centralizzazione e la fluidità, concetti chiave del metodo. I risultati del metodo Pilates sono visibili a breve termine, non è necessario divorarsi in lunghe giornate di palestra, secondo il suo precursore: "in dieci sessioni noterai la differenza ed in trenta ti cambierà il corpo." Con il Pilates si ottiene una notevole tonificazione muscolare, un miglioramento del sistema sanguineo e linfatico, si corregge la posizione corporale e si stilizza la figura. Sviluppa attitudini come l'attenzione e la disciplina, si ottiene una maggiore conoscenza del proprio corpo e rinforza la nostra capacità di concentrazione e controllo.

Il corso inoltre vuole dare maggiori strumenti e conoscenze a coloro che operano nell'ambito del benessere, del fitness, dello sport, della scuola e/o della sanità.

OBIETTIVI DEL CORSO

- **CONCENTRAZIONE:** attenzione nell'eseguire gli esercizi, ogni singolo movimento e tutti gli aspetti del corpo
- **CONTROLLO:** controllo non solo del movimento specifico che si sta eseguendo, ma anche della postura, della posizione della testa, degli arti, del bacino e perfino delle dita dei piedi
- **STABILIZZAZIONE DEL BARICENTRO:** stabilizzazione del baricentro attraverso un lavoro ed esercizi particolari nella regione addominale, lombare e dorsale. Rafforzamento del "centro del corpo"
- **FLUIDITA' DEI MOVIMENTI:** sviluppare fluidità e controllo dei movimenti per ottenere "armonia"
- **PRECISIONE:** esecuzione precisa dei movimenti tramite il controllo per il miglioramento del bilanciamento del tono muscolare
- **RESPIRAZIONE:** respirazione coordinata con i movimenti, fluida e completa

LE AREE DI APPROFONDIMENTO – TEMPI

La durata del corso è di **quattro giornate intere più le ore previste per il corso per esecutore di BLS (DAE) da svolgersi in una quinta giornata**, comprensive dell'esame e del tirocinio. Il corso si terrà nei giorni di sabato e domenica dalle ore **10.00** alle **13.00** e dalle ore **14.00** alle ore **19.00** e comprende sia una fase teorica che una fase pratica.

REQUISITI PER PARTECIPARE AL CORSO

- Diploma di scuola media superiore o laurea allo IUSM, in fisioterapia o equipollenti, insegnanti di fitness, danza, Yoga, Tai chi o simili.
- Conoscenza di Anatomia e biomeccanica.
- Aver compiuto 18 anni.
- Certificato medico di idoneità all'attività sportiva non agonistica.
- Tre fotografie formato tessera.

REQUISITI PER IL COMPLETAMENTO DEL CORSO

1. I partecipanti dovranno frequentare tutte le ore di corso. Qualora si fosse impossibilitati a seguire uno o più incontri, sarà necessario avvisare il prima possibile della mancata presenza. Per essere idonei all'esame finale non si può essere stati assenti per più del 20% del totale delle ore del corso.
2. Studio dei manuali che verranno consegnati a tutti i partecipanti e che conterranno tutti gli elementi per rispondere alle domande del test scritto e superare tutte le prove.
3. Aver saldato tutte le quote richieste per la partecipazione al corso.

TEMI TRATTATI

Il percorso sarà articolato in cinque fasi.

Fase 1: Presentazione dei principi fondamentali del metodo J.H.Pilates correlandoli ad un approfondimento della parte anatomica e biomeccanica come fondamento necessario per il Pilates Sensibile. Propriocettività e prepilates.

Fase 2: Matwork base. Introduzione al supporto dello Yoga e della respirazione.

Fase 3: Matwork intermedio. Presentazione degli esercizi con le loro modifiche e inserimento di alcuni piccoli attrezzi. Introduzione al Pilates Sensibile.

Fase 4: Conoscenza dei meridiani (MTC) nel Pilates Sensibile. Protocolli tematici sulle problematiche più diffuse secondo il Pilates Sensibile.

Fase 5: Presentazione e percorso psicologico.

DATE E LUOGHI DI INCONTRO

- **sabato 19 gennaio 2013**
 - Percorso psicologico;
 - Descrizione del metodo Pilates con brevi accenni sulla vita del suo fondatore;
 - Introduzione ad alcuni elementi fondamentali di fisiologia ed anatomia che spiegano ed illustrano le basi ed i concetti del Pilates;
 - Descrizione degli elementi che caratterizzano il metodo Pilates: concentrazione, controllo, stabilizzazione del baricentro, fluidità, precisione e respirazione.
- **domenica 20 gennaio 2013**
 - Approccio, conoscenza e svolgimento dei primi esercizi (nome descrizione ed esecuzione).
- **sabato 26 gennaio 2013**
 - Sessione teorica con ripasso degli argomenti trattati sabato 19 e domenica 20;
 - Presentazione di alcuni esercizi da parte di ogni corsista.
- **domenica 27 gennaio 2013**
 - Presentazione di una mini lezione da parte di ogni corsista;
 - Esame teorico e pratico.
- **data da definire**
 - Corso per esecutore BLSA (DAE)

Gli incontri si svolgeranno presso il centro Top Physio - Via Flaminia 867 - 00191 Roma.

Il corso per esecutore di BLSA (DAE) si svolgerà presso il Centro Sportivo Colle La Salle - Via dell'Imbrecciato, 181 - 00149 Roma.

DOCENTI

Il gruppo dei docenti si compone di:

- 1 master Trainer, Sig.ra Paola Caruana
- 1 insegnante Yoga, Sig.ra Fiorella Voccia
- 1 insegnante Pilates Matwork, Sig.ra Fiorella Voccia
- 1 responsabile Corso Pilates Sensibile, Sig. Giampiero Fabi
- 1 psicologo dello Sport, Dott.ssa Paola Contardi
- 2 o più tecnici responsabili per effettuare il corso per esecutore BLSA (DAE)

ISCRIZIONI

Il percorso formativo prevede un numero **massimo di 15 partecipanti**.

Il termine ultimo per effettuare le iscrizioni è fissato **entro il 15 gennaio 2013**.

Per rientrare nell'elenco dei partecipanti verrà data priorità alla data di invio dell'iscrizione.

Le iscrizioni potranno essere fatte:

- presso la Segreteria Confsport Italia - Via dell'Imbrecciato, 181 - 00149 Roma;
- mediante posta elettronica all'indirizzo: info@confsportitalia.it
- mediante fax al numero 06.5502800

I pagamenti potranno essere effettuati:

per l'importo complessivo tramite:

- a mezzo c.c.p. n. 54776000 intestato alla Confsport Italia specificando dettagliatamente la causale;
- a mezzo bonifico bancario intestato alla Confsport Italia - codice IBAN: IT40J0558403214000000001689
- a mezzo bonifico postale intestato alla Confsport Italia - codice IBAN IT30O0760103200000054776000

Al termine del Corso sarà rilasciato un attestato di qualifica riconosciuto dalla Confsport Italia convenzionata con ASI - Alleanza Sportiva Italia (Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI).

COSTI

Il corso organizzato dalla Confsport Italia ha un costo a partecipante di **500,00 Euro**. Nella quota sono comprese l'iscrizione alla Confsport Italia, l'assicurazione, gli strumenti di supporto, le dispense, l'esame finale, l'attestato e la partecipazione al corso per esecutore di BLS-D (DAE).

Il pagamento del corso può essere effettuato in un'unica soluzione da versare al momento dell'iscrizione oppure frazionato in due rate, euro 250,00 al momento dell'iscrizione ed euro 250,00 entro l'inizio del corso.

Spett.le
Confsport Italia
Via dell'Imbrecciato 181
00149 Roma

Data

Il/la sottoscritto/a
nato/a il domiciliato/a a
CAP via
tel. ab. tel. uff. cell. fax
indirizzo e-mail.....
occupazione attuale.....
Titolo di studio Codice Fiscale

CHIEDE DI POTER PARTECIPARE AL
***Corso di formazione di primo livello
per Istruttori di Pilates Sensibile***

FIRMA

Il/la sottoscritto/a autorizza la Confspor Italia, ai sensi dell'art. 11 della legge n. 675/676 del 31/12/96, a gestire per i suoi fini istituzionali il proprio nominativo, si rammenta che i dati personali contenuti in questo modulo d'iscrizione sono soggetti al Codice in materia di protezione dei dati personali (D.Lgs. 30/06/03, n. 196)

FIRMA

ALLEGATI:

- modulo tesseramento individuale
- certificato medico di sana e robusta costituzione
- n. 03 foto formato tessera
- copia del versamento della quota di partecipazione

Qualora il corso non avesse più disponibilità di posti sarà cura della segreteria della Confspor Italia avvertire l'iscritto. In ogni caso farà fede la data di ricevimento della presente domanda di iscrizione che dovrà essere inviata unitamente alla copia del pagamento effettuato.



Sede Nazionale: Via dell'Imbrecciato, 181 - 00149 Roma
Tel. 06.55282936 - 06.5506622 - Fax 06.5502800
www.confspportitalia.it - info@confspportitalia.it

IN CONVENZIONE CON:



MODULO TESSERAMENTO INDIVIDUALE

anno 20__ - 20__

anno 20__

OGGETTO: richiesta di tesseramento

| | | | |
|----------------------|-----|------|----------------|
| Il/la sottoscritto/a | | | |
| Nato a | | il | e residente in |
| Via | cap | Tel. | fax |
| E mail | | c.f. | |

Chiede il tesseramento alla Confsport Italia con la qualifica di

| |
|-------|
| |
|-------|

Con la sottoscrizione della presente domanda il sottoscritto dichiara

- Di conoscere ed accettare lo statuto e i regolamenti della Confsport Italia;
- Di conoscere ed accettare le condizioni della polizza assicurativa stipulata dalla Confsport Italia;

E si impegna

- ❖ A rispettare le norme previste dallo Statuto e dai Regolamenti della Confsport Italia nonché le deliberazioni degli organi dell'Ente;
- ❖ A rispettare le norme previste dallo Statuto, dal Codice Civile, dal Coni e le deliberazioni degli organi sociali;
- ❖ A versare la quota tesseramento;
- ❖ Ad esibire idonea certificazione medica.

In fede

Solo per i minori _____
(firma di chi esercita la potestà)

Apponendo la firma dichiaro di avere letto l'informativa allegata e predisposta ai sensi e per gli effetti di cui al D. Lgs. 196/2003; in particolare sono a conoscenza della obbligatorietà del conferimento dei dati per la parte in cui è espressamente richiesto e degli effetti del rifiuto sulla domanda di associazione e sul tesseramento. A questo proposito liberamente

Per il pt. 2 da "a" a "d" presto il consenso nego il consenso _____
(firma leggibile)

Per il pt. 2 "e" presto il consenso nego il consenso _____
(firma leggibile)

Solo per i minori _____
(firma di chi esercita la potestà)

| | |
|-----------------------------------|-------------------------------------|
| Comitato Regionale/Provinciale di | Il Presidente Regionale/Provinciale |
| _____ | _____ |
| ricevuta in data _____ | |

| | |
|--|---------------|
| La Confsport Italia accetta il tesseramento | La Segreteria |
| Roma _____ | _____ |

Max: 20/10/07

COPIA DI COMPETENZA DELLA CONFSPORT ITALIA NAZIONALE