

ESPACIO IMAGINE® FORMACION (eiFORMACION)

Formación Intensiva en Pilates Máquinas con énfasis en el concepto CLASE de PILATES con una visión MULTIDIMENSIONAL. Porque ser un instructor exitoso es mucho más que solo ejercicios.

Buscamos enseñarte cómo enseñar y desarrollar esos aspectos que son claves a la hora de impartir una clase de Pilates, y más importante aún, **LOGRANDO RESULTADOS**.

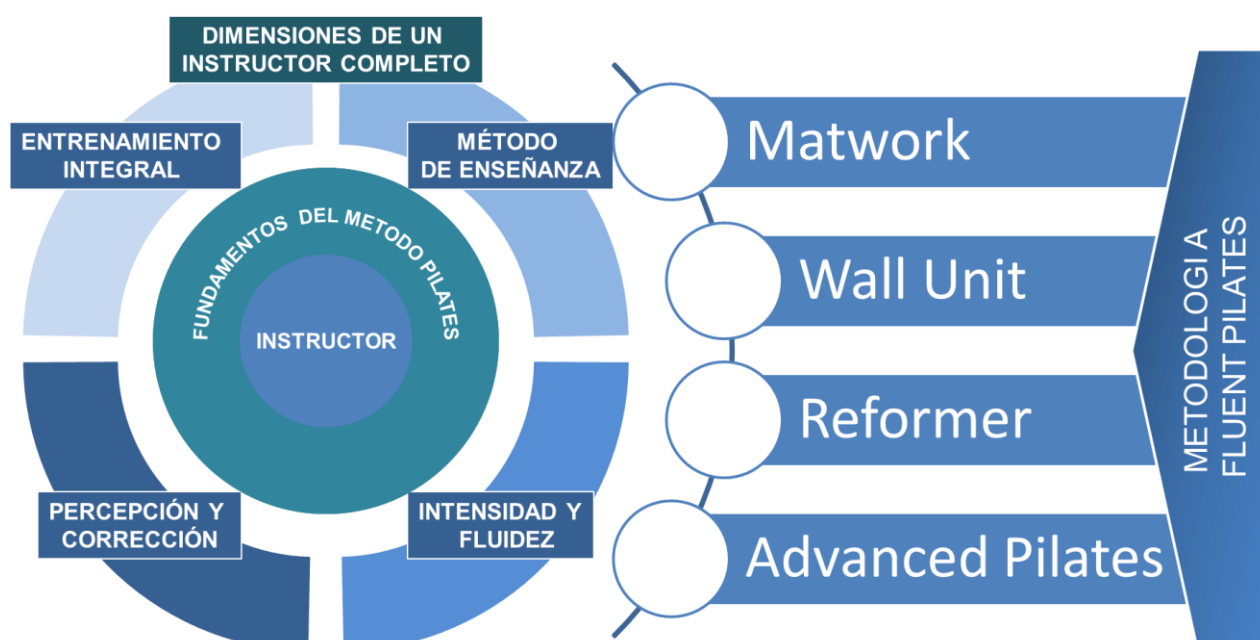
En este curso te brindaremos toda nuestra experiencia buscando mostrarte como ser, de acuerdo a nosotros, un **INSTRUCTOR COMPLETO**. Te esperamos.

eiFORMACION

eiFORMACION nace como resultado de las experiencias acumuladas a través del tiempo en **Espacio Imagine®** en referencia a los aspectos claves a considerar en el Instructor de Pilates y su Entorno.

Así como en cualquier área de la enseñanza, tener los conocimientos técnicos de la “materia” que se imparte es condición necesaria, pero **NO** suficiente. Para ser lo que llamamos un **Instructor Completo**, se necesita también saber “cuando”, “como”, “hasta donde” y de qué manera transmitir dichos conocimientos, y más importante aún, como combinar todo lo anterior en **UNA CLASE**.

Este curso busca “**Enseñarte a Enseñar**”, por lo que cada fundamento y ejercicio que forme parte del mismo se revisará, además de técnicamente, desde **4 Dimensiones Diferentes**:



CONTENIDO

FUNDAMENTOS DEL PILATES Y ASPECTOS TECNICOS		
<ul style="list-style-type: none"> • Por que Pilates? • Principios básicos • Anatomía y Conciencia corporal 	<ul style="list-style-type: none"> • La respiración Pilates. • Powerhouse o Centro de Poder • Beneficios del Pilates. 	<ul style="list-style-type: none"> • Interval Training aplicado al Pilates. • La mirada Fluent Pilates.
MODULO PILATES MATWORK <ul style="list-style-type: none"> • Aspectos básicos del Pilates Matwork • Recomendaciones y Precauciones. • 13 Patrones de Ejercicios con un Análisis Multidimensional. <ul style="list-style-type: none"> ✓ Uso de Fitball ✓ Uso de Softball. ✓ Uso de Theraband. ✓ Uso de Flex Ring • Impl. Adicionales: Ladrillo, Cinto, Mancuernas, Otros. • Revisión práctica del Módulo. 		ENTRENAMIENTO INTEGRAL <ul style="list-style-type: none"> • Que es el Entrenamiento Integral y como se implementa? • Estructura y Objetivo de una clase. • Adaptaciones para casos específicos. METODO DE ENSEÑANZA <ul style="list-style-type: none"> ✓ Método de Enseñanza expositivo. ✓ Método de Enseñanza experiencial. ✓ Vocabulario. Qué y cómo decirlo. ✓ Comenzando una clase. Aspectos Importantes. INTENSIDAD Y FLUIDEZ <ul style="list-style-type: none"> • Progresión y Alternancia. • Intensidad y Fluidez. • Transiciones y pausas activas • Complejidad. Hasta dónde? • Manejo de Cargas. • El Implemento como agente facilitador • El Implemento como agente intensificador. PERCEPCION Y CORRECCION <ul style="list-style-type: none"> ✓ Observación efectiva del alumno. Que mirar? ✓ Errores más comunes en los alumnos. ✓ Pilates, un Proceso. ✓ Necesidad de Adaptación y Replanificación ✓ Los "Pecados" del nuevo Instructor.
MODULO PILATES WALL UNIT <ul style="list-style-type: none"> • Introducción a la Máquina. Sus elementos y ajustes. • Uso de Maquina + Implemento. Casos prácticos. • Ajustes de la Máquina. • Recomendaciones y Precauciones. • 16 Patrones de Ejercicios con un Análisis Multidimensional. • Revisión práctica del Módulo. 		
MODULO PILATES REFORMER <ul style="list-style-type: none"> • Introducción a la Máquina. Sus elementos y ajustes. • Manejo de cargas con Resortes. • Manejo de Resortes. Cuando "Menos es Más". • Recomendaciones y Precauciones • 19 Patrones de Ejercicios con un Análisis Multidimensional. <ul style="list-style-type: none"> ✓ Uso del Box ✓ Uso de Tabla de Salto • Revisión práctica del Módulo. 		
MODULO ADVANCED PILATES <ul style="list-style-type: none"> • Introducción. • Administración de Intensidad & Velocidad • Pilates & Trabajo Aeróbico • Introducción a la Plataforma Inestable. • 12 Patrones de Ejercicios con un Análisis Multidimensional. • Revisión práctica del Módulo. 		

PLANIFICACION

DURACION DEL CURSO				
CONTENIDO TEORICO/PRACTICO	REPASO PRACTICO	MODO OBSERVACION/ALUMNO	PRACTICA PROFESIONAL	REVISION FINAL
<ul style="list-style-type: none"> • Duración: 5 Semanas • Carga Horaria: 35 Horas distribuidas en sesiones de dos veces a la semana 	<ul style="list-style-type: none"> • Duración: 4 Semanas • Carga Horaria: 8 Horas 	<ul style="list-style-type: none"> • Pilates Matwork: 2 Horas • Pilates Wall Unit: 4 Horas • Pilates Reformer: 4 Horas • Advanced Pilates: 2 Horas 	<ul style="list-style-type: none"> • Pilates Matwork: 1 Horas • Pilates Wall Unit: 2 Horas • Pilates Reformer: 2 Horas 	<ul style="list-style-type: none"> • Duración : 4 Horas
TOTAL DURACIÓN CURSO: 68 HORAS				

CALENDARIO 2018

La próxima sesión del curso **eiFORMACION** se dictará de acuerdo con la siguiente planificación:

- **CONTENIDO TEORICO/PRACTICO:**
 - Se dicta desde el **Viernes 5 de Enero del 2018 al Sábado 2 de Febrero del 2018**
 - Horario: **Viernes de 17:30 a 20:30 y Sábados de 9:30 a 13:30**. En caso de no poder asistir a clases puntuales, **se dará una instancia de revisión de contenidos en el Repaso Práctico.**
- **REPASO PRACTICO / MODO OBSERVACION / PRACTICA PROFESIONAL / REVISION FINAL**
 - Este horario es **flexible** y se coordinará con el alumno de acuerdo con la disponibilidad horaria.