

## CURSO DE INSTRUCTOR/A EN METODO PILATES

### STUDIO (Aparatos) y MAT (Suelo)

Esta formación está orientada a la mejora corporal a través del movimiento y explora la reeducación postural a través de la puesta en práctica de los fundamentos del Método Pilates.



Además de aprender los ejercicios básicos del temario de Studio (aparatos) y Mat (Suelo), nos introduciremos en su aplicación práctica, atendiendo a la morfología del alumno y sus necesidades particulares. Esta es una herramienta valiosa para profesionales de las actividades de acondicionamiento físico y del movimiento corporal en general. Proporciona un punto de vista diferente en la percepción del cuerpo.

El curso consta de **80 horas presenciales** en las que se incluyen prácticas supervisadas y tutorías. Durante el período de duración del curso y hasta la realización de la evaluación, los alumnos podrán realizar consultas directas al profesor.

La formación está compuesta por 5 módulos que se distribuyen de la siguiente forma:

#### Módulo 1

¿Qué es pilates?, historia y evolución.  
Principios básicos en los que se fundamenta el Método Pilates.  
Anatomía aplicada a Pilates.

#### Módulo 2

Repertorio de ejercicios de Reformer  
Repertorio de ejercicios de Cadillac  
Adaptación del Método a las necesidades específicas básicas.  
Análisis del movimiento y biomecánica.  
Realización de clase práctica del profesor y análisis de sesión.  
Realización de clase práctica de los alumnos por parejas.



#### Módulo 3

Repertorio básico-intermedio de ejercicios de mat.  
Adaptación del Método a las necesidades específicas básicas.  
Análisis del movimiento y biomecánica.  
Realización de clase práctica del profesor y análisis de sesión.  
Realización de clase práctica de los alumnos por grupos.

#### Módulo 4 y 5

Realización de clase práctica de los alumnos por parejas.  
Realización de clase práctica de los alumnos por grupos.  
Programación de sesiones.  
Valoración y reeducación Postural. Cómo corregir posturas con Pilates.  
Realización de clases con pacientes.  
Procesos para la preparación de la evaluación.



## OBJETIVOS DE LA FORMACIÓN

### Capacitar al alumno para:

- Identificar las necesidades físicas propias y de los alumnos.
- Programar e impartir, de forma eficaz y segura, sesiones individuales y colectivas de Studio (Cadillac y Reformer) y Mat.
- Empezar a identificar las molestias, lesiones o patologías más frecuentes con las que los alumnos acuden a las sesiones de Pilates.
- Adaptar los ejercicios dependiendo de las necesidades de los alumnos.
- Demostrar capacidad de ejecutar correctamente los ejercicios seleccionados además de sus variaciones.

### La realización del curso incluye:

- 80 horas teórico-prácticas de formación.
- Prácticas con alumnos en el centro de formación.
- Entrega de un manual completo del curso.
- Consultas directas al profesor durante el período de duración del curso y hasta la realización de la evaluación final.
- Prueba de evaluación final.
- Certificado acreditativo de la formación.
- Inclusión en bolsa de trabajo.



## FORMACIÓN IMPARTIDA POR:

### Pedro González Gómez

Estoy dedicado desde 1996 al mundo de la salud y el bienestar personal. Imparto formaciones en Método Pilates desde 2006. Realizo sesiones de reeducación postural con Método Pilates, tanto de manera individual como colectiva. Complemento mi trabajo con sesiones de Terapia Integrativa, acompañando a mis pacientes en el camino hacia una salud integral.

#### FORMACION

- Certificado como Instructor en Método Pilates Studio (Aparatos) y Matwork (Suelo).  
Formado en Método Pilates por: Serafino Ambrosio (Italia), Francis Melis (Alemania), Alastair Greetham (Reino Unido), Juan Bosco (España), Elisabeth Larkan (EEUU), Beth Maloney (EEUU), Rael Issacovitch (EEUU) y Brent Anderson (EEUU).
- Método Pilates con implementos (Fitball, Thera-band, Roller, Bosu, Freeman, Rotator disc y Flex ring).
- Método Pilates específico para deportistas de: golf, tenis, fútbol, hockey, surf y natación entre otros.
- Método pilates para pre y post parto, suelo pélvico, prevención y cuidado de la columna.
- Certificado como formador de formadores.
- Personal Coach. Técnico Deportivo (RFCG). Cursos en Posturología y "Aliento Experimentable" en el Instituto de Posturología Clínica. Instructor certificado en Reeducación Postural con Stretching Global Activo (SGA). Desactivación de la Memoria Corporal. DMC I-II.
- Terapeuta Gestalt Bioenergética y Sistémica,

#### Experiencia profesional

- Formador de Instructor en Método Pilates de suelo, máquinas e implementos en diferentes ciudades españolas (2006-2020)
- Terapeuta y formador en OASIS Pilates y terapias. Centro especializado en Método Pilates, Reeducación Postural, Terapias Cuerpo-Mente-Emoción y Personal Coach (1996-2020).
- Terapeuta cuerpo-mente. Exploración de las sintomatologías corporales y su relación con los procesos psico-emocionales personales (2004-2020).
- Profesor y formador en talleres cuerpo-mente para AEDEM entre otros (2006-2020). Impartiendo talleres y formaciones en España (Cantabria, País Vasco, Asturias, Madrid, Cataluña) y México (Monterrey, Oaxaca, México D.F.)
- Profesor de cursos de prevención de problemas de espalda, autoconocimiento y relaciones interpersonales. Para AEDEM, Consejería de Educación del Gobierno de Cantabria Centro Educación Profesores Cantabria, CEOE CEPYME Cantabria, entre otros (2005-2020).

## INSCRIPCIÓN CURSO DE PILATES

NOMBRE Y APELLIDOS	<input type="text"/>		
DIRECCIÓN	<input type="text"/>		
C.P.	<input type="text"/>	POBLACIÓN	<input type="text"/>
PROVINCIA	<input type="text"/>	FECHA NACIMIENTO	<input type="text"/>
TELÉFONO FIJO	<input type="text"/>	TELÉFONO MÓVIL	<input type="text"/>
E-MAIL	<input type="text"/>	D.N.I	<input type="text"/>
ESTUDIOS RELACIONADOS			
<input type="text"/>			

### **Instructor PILATES STUDIO y MAT (máquinas y suelo)**

- Fechas: 28 y 29 de marzo, 25 y 26 de abril de abril, 9, 10, 23 y 24 de mayo.
- Horario: 9:00 a 14:00 y de 16:00 a 19:00 horas
- + 12 horas de prácticas complementarias a concretar dentro del horario del centro Oasis. + 4 horas de tutorías.
- Lugar de realización del curso: Oasis Pilates. c/ General Dávila 242. Santander
- El precio del curso es de 1.433 €

Las inscripciones realizadas hasta 15 días antes del inicio del curso obtendrán un 10% dto.

Quedando el precio en 1.290 €.

El pago se puede realizar en tres plazos:

\* 430 € a la inscripción. \* 430 € el día de inicio del curso. \* 430 € el tercer día de curso.

### **Las inscripciones realizadas a falta de 14 días el precio será de 1.433 €**

\* 478 € a la inscripción. \* 478 € el día de inicio del curso. \* 477 € el tercer día de curso.

**El pago puede realizarse en nuestra oficina o por transferencia bancaria.**

Pagos en nuestra oficina:

**OASIS Pilates. General Dávila 242 Santander. Tlfno: 942323192**

*Horario: de lunes a jueves de 10:00 a 12:30 h. y de 17:00 a 21:30 h.*

Por transferencia bancaria indicar:

- **Nombre y apellidos** de la persona que hace el curso.
  - El nombre del **curso que se va a realizar** (Ej. Pilates Studio y Mat).
- El número de cuenta es: ES52 0049 6010 91 21 10023767.

Mandar la copia del resguardo de la transferencia del primer pago junto con esta inscripción, por correo electrónico a: correo@oasisdanzapilates.com

En caso de cancelación del curso por parte de la organización, se realizará la devolución íntegra de las reservas realizadas.

La organización se reserva el derecho a modificar las fechas del curso en caso de necesidad.

En..... a..... de..... del .....

**Firma del alumno/a.**