

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.

In collaborazione con:
Atelier Pilates, Fisicamente,
Genesi, Pilates Network,
Polestar Pilates

GIOVEDÌ 2 GIUGNO 2016

SALA C	
10.00 - 12.00	<p>F.RE.E: ALLUNGAMENTO, MOBILITÀ E RILASSAMENTO FASCIALE FREE! Fascial Real Emotion è la nuova chiave del Movimento, creata da Ester Albinì. In questo Workshop assolutamente innovativo, si studieranno le nuove acquisizioni relative al concetto di allenamento Mio-Fasciale e agli effetti che questo ha su muscoli, postura, prestazione e benessere organico. In particolare ci focalizzeremo su due dei cinque principi del FREE:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ALLUNGAMENTO FASCIALE 2. MOBILITÀ FUNZIONALE 3. RILASSAMENTO FASCIALE <p>Gli effetti più conclamati del FREE saranno un corpo tonico, equilibrato, elastico, sciolto forte e coordinato... in una parola: libero! L'effetto "Wow!" sarà immediato. Il Workshop si rivolge a insegnanti di pilates, yoga, sala fitness e sala corsi, personal trainer professionisti, fisioterapisti, osteopati e preparatori atletici.</p> <p>A cura di Pilates & Functional Academy - Trainer: Ester Albinì Attrezzature Sissel® e BlackRoll® fornite da Genesi - Pilates Pro</p>
12.00 - 14.00	<p>L'APPROCCIO POLESTAR PILATES PER CURARE I PROBLEMI AL PAVIMENTO PELVICO Vuoi lavorare con donne in gravidanza e persone con il pavimento pelvico iper e /o ipo- tonico? Questo workshop ti darà diverse chiavi di lettura ed esercizi adatti per i tuoi clienti che 'soffrono' di problemi al pavimento pelvico sia donne che uomini. Un workshop semplice, proficuo e scientifico.</p> <p>A cura di Polestar Pilates - Trainer: Serafino Ambrosio Attrezzature Sissel® fornite da Genesi - Pilates Pro</p>
14.00 - 16.00	<p>BODHI SUSPENSION SYSTEM - PILATES E OLTRE Nell'apice del lavoro funzionale ed in sospensione ecco l'attrezzo ideale per eseguire esercizi di Pilates con diverse difficoltà rispetto ai classici attrezzi o Matwork e come applicare i principi Pilates in movimenti più complessi.</p> <p>A cura di Balanced Body®, BODHI - Trainer: Cinzia Galletto e Maximilian Stohr di ATELIER PILATES® ACADEMY Attrezzature Balanced Body® fornite da Genesi - Pilates Pro</p>
16.00 - 18.00	<p>IL PILATES MAT MIO-FASCIALE INCONTRA L'ALLENAMENTO FUNZIONALE Come definiamo il Pilates Mat-work? Qual è il vero concetto di allenamento funzionale?</p> <p>In questo workshop scopriamo le caratteristiche e i punti di incontro di queste straordinarie metodiche e i principi che ne stanno alla base. Ne uscirete con un'esperienza di allenamento nuova e completamente innovativa, ma soprattutto con i "perché" in tasca!</p> <p>A cura di Pilates & Functional Academy - Trainer: Ester Albinì Attrezzature Sissel® e BlackRoll® fornite da Genesi - Pilates Pro</p>

SALA D	
10.00 - 12.00	<p>POLESTAR PILATES PER MIGLIORARE GLI ATLETI E LA CORSA</p> <p>Il programma innovativo di Polestar Pilates è completo di informazioni e ricerche innovative e 'funzionali'. Il futuro è la corsa, perchè oltre ad essere uno sport benefico per la mente e il corpo è anche uno sport percepito come "gratis" e quindi si presuppone ci sarà un mercato enorme in tal senso! Quindi perchè non essere tra i primi a seguire questa previsione "moderna"??!! Impara con questo workshop gli esercizi specifici del Pilates mirati a migliorare la performance della corsa, sia per gli atleti che per te stesso come sportivo!</p> <p>A cura di Polestar Pilates - Trainer: Serafino Ambrosio Attrezzature BlackRoll® fornite da Genesi - Pilates Pro</p>
12.00 - 14.00	<p>L'UTILIZZO DEL MOTR NELLA PREPARAZIONE ATLETICA DEGLI SPORT DI SQUADRA E INDIVIDUALI</p> <p>Vedremo come molti gesti sportivi di diverse discipline siano riconducibili ai movimenti fondamentali (detti anche primitivi), come l'accovacciarsi, spingere, tirare, girarsi, correre, ecc. La versatilità del Motr sarà messa in evidenza attraverso un workshop principalmente pratico per sportivi e/o per chi lavora con atleti.</p> <p>A cura di Balanced Body®, MOTR - Trainer: Marta Bellesso Attrezzature Balanced Body® fornite da Genesi - Pilates Pro</p>
14.00 - 16.00	<p>BLACKROLL® WORKOUT PER ATLETI</p> <p>Costruiamo un protocollo di allenamento utilizzando Blackroll®. Consideriamo movimenti volti a stimolare e migliorare ritmo respiratorio, ritmo osseo, propriocezione e mobilità articolare.</p> <p>A cura di BlackRoll® - Trainer: Enrico Prandini Attrezzature BlackRoll® e Sissel® fornite da Genesi - Pilates Pro</p>
16.00 - 18.00	<p>PROGRAMMI DI PILATES PER LA LOMBALGIA</p> <p>Quali sono le cause della lombalgia e nello specifico come affrontare programmi di allenamento o riabilitazione in presenza di Ernia Discale, Stenosi e Spondilolistesi? Esercizi di Pilates pensati senza cura possono diversamente causare o esacerbare la lombalgia. Questo workshop è focalizzato su alcuni principi semplici e tecniche che possono essere utili ai clienti per prevenire, diminuire o eliminare i disturbi causati da Ernia Discale, Stenosi e Spondilolistesi.</p> <p>A cura di Balanced Body® - Trainer: Anna Maria Vitali di Fisicamente Attrezzature Balanced Body® e Sissel® fornite da Genesi - Pilates Pro</p>

VENERDÌ 3 GIUGNO 2016

SALA C	
10.00 - 12.00	<p>PILATES MAT-MIO-FASCIALE CON IL PILATES ARC</p> <p>Esercizi di Pilates eseguito con il Pilates Arc un'esperienza di movimento unica, completamente nuova, arricchita dalle recentissime acquisizioni miofasciali di Anatomy Trains.</p> <p>Il workshop verterà sul concetto mio fasciale di Distribuzione consapevole del carico.</p> <p>A cura di Pilates & Functional Academy - Trainer: Ester Albini Attrezzature Balanced Body® e Sissel® fornite da Genesi - Pilates Pro</p>

SALA C	
12.00 - 14.00	<p>I 10 MIGLIORI ESERCIZI POLESTAR PILATES PER LA LOMBALGIA CRONICA Hai bisogno di conoscere 10 semplici ed efficaci esercizi di Pilates per i tuoi clienti con il Mal di schiena ? Allora questo workshop è per te! Serafino t'insegnerà 10 esercizi chiari, utili ed adeguati, con un approccio scientifico, da poter utilizzare subito nella tua prossima lezione di posturale e/o Pilates. A cura di Polestar Pilates - Trainer: Serafino Ambrosio Attrezzature Sissel® fornite da Genesi - Pilates Pro</p>
14.00 - 16.00	<p>MAT FUNZIONALE CON I PICCOLI ATTREZZI Grazie a questo workshop imparerete a: 1) costruire un percorso di allenamento funzionale di Pilates con l'uso dei piccoli attrezzi che porti a un concreto miglioramento delle proprie capacità e prestazioni fisiche; 2) fare la scelta appropriata dell'attrezzo, imparare a utilizzarlo correttamente a seconda della tipologia del cliente e del suo livello di allenamento; 3) migliorare la propriocezione, la postura, l'equilibrio, la forza, la coordinazione, l'abilità, la precisione e le strategie di risposta a stimoli imprevisti; 4) migliorare alcune funzioni specifiche del gesto atletico per migliorare la performance. A cura di Balanced Body® - Trainer: Anna Maria Vitali di Fisicamente Attrezzature Balanced Body® Sissel® e BlackRoll® fornite da Genesi - Pilates Pro</p>
16.00 - 18.00	<p>TUTTI PAZZI PER IL BLACKROLL®? Vi state chiedendo cosa fare e come usare i vari BLACKROLL®? Venite a scoprire le potenzialità di questo nuovo attrezzo che sta spopolando tra gli sportivi d'élite! Lavorare con BLACKROLL® significa entrare nel mondo dell'allenamento funzionale, della performance atletica e della terapia manuale. BLACKROLL® offre alle persone di ogni età e di ogni livello sportivo/atletico la possibilità di migliorare la propria flessibilità, l'equilibrio la mobilità e la forza facendo semplici esercizi anche di automassaggio. Venite a scoprire le potenzialità di questo nuovo attrezzo che sta spopolando tra gli sportivi d'élite! A cura di BlackRoll® - Trainer: Cinzia Galletto e Maximilian Stohr di Atelier Pilates® Academy Attrezzature Balanced Body® e Sissel® fornite da Genesi - Pilates Pro</p>

SALA D	
10.00 - 12.00	<p>CREATIVITÀ E METODO Saper affrontare i cambiamenti, offrire sempre nuovi spunti, evitare stagnanti routine, in una parola "essere creativi" è una delle prime qualità di un buon insegnante, e una necessità in un mondo come quello in cui viviamo oggi. Impariamo come dischiudere il nostro potenziale e come sfruttare al meglio la nostra immaginazione attraverso il MOTR A cura di Balanced Body®, MOTR - Trainer: Roberto Cerini Attrezzature Balanced Body® fornite da Genesi - Pilates Pro</p>

SALA D	
12.00 - 14.00	<p>PILATES MIO-FASCIALE CON LA CHAIR Esercizi del repertorio la Chair di J.H. Pilates come un'esperienza di movimento unica, completamente nuova, arricchita dalle recentissime acquisizioni miofasciali di Anatomy Trains.. Questo workshop cambierà la vostra prospettiva e percezione del Pilates: il movimento mio fasciale diventerà una nuova chiave del movimento. Il focus sarà sulle linee miofasciali e sul lavoro delle catene coinvolte. Il Workshop si rivolge a insegnanti di pilates, yoga, sala fitness e sala corsi, personal trainer professionisti, fisioterapisti, preparatori atletici. A cura di Pilates & Functional Academy - Trainer: Ester Albini Attrezzature Balanced Body® fornite da Genesi - Pilates Pro</p>
14.00 - 16.00	<p>ESERCIZI CREATIVI PER IL REFORMER Insegna con l'attrezzo Reformer e vorresti conoscere 'nuovi' esercizi? O vuoi rendere la tua lezione di Reformer più sfidante e divertente? Allora questo workshop è per te! Serafino ti insegnerà nuovi esercizi creativi sul Reformer. A cura di Polestar Pilates - Trainer: Serafino Ambrosio Attrezzature Balanced Body® fornite da Genesi - Pilates Pro</p>
16.00 - 18.00	<p>PILATES PER L'OSTEOPOROSI L'Osteoporosi non è una patologia che affligge solo ed esclusivamente le persone anziane. Essa è presente in una buona percentuale di giovani con problemi di malassorbimento, così come in donne con problemi di menopausa precoce. Dopo aver analizzato insieme la patologia e le controindicazioni per clienti con Osteoporosi, Anna Maria vi fornirà gli strumenti affinché siate in grado di costruire un programma funzionale di Pilates per ogni diversa popolazione: giovani, donne in menopausa e persone anziane. A cura di Balanced Body® - Trainer: Anna Maria Vitali di Fisicamente Attrezzature Balanced Body® e Sissel® fornite da Genesi - Pilates Pro</p>

SABATO 4 GIUGNO 2016

SALA C	
10.00 - 12.00	<p>PILATES POLESTAR PER I BAMBINI E I "GIOVANI" Vuoi insegnare Pilates nelle scuole? O creare un corso per bambini? Questo tipo di approccio è "nuovo" sul mercato del Pilates quindi divertiti anche tu in questo nuovo contesto "ludico" imparando gli esercizi mirati ai più piccoli che godranno dei benefici del Pilates giocando! Questo workshop è anche adatto agli adulti che hanno un cuore giovane e giocoso! A cura di Polestar Pilates - Trainer: Serafino Ambrosio Attrezzature Sissel® fornite da Genesi - Pilates Pro</p>
12.00 - 14.00	<p>MAT MIOFASCIALE 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 un meraviglioso strumento per capire il vero ruolo della fascia nella propriocezione e nel movimento. Utilizzando i risultati sugli ultimi studi sul sistema miofasciale, verrà rivisto alla radice 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 A cura di Balanced Body® - Trainer: Anna Maria Vitali di Fisicamente Attrezzature Sissel® fornite da Genesi - Pilates Pro</p>

SALA C	
14.00 - 16.00	<p>IL LAVORO PROFONDO DEL BLACKROLL® PER IL PILATES Alex vi dimostra l'utilizzo dei tools Black Roll per lo sblocco miofasciale, il release dei Trigger Point e l'attivazione neuromuscolare al fine di migliorare l'esecuzione e rendere più efficace ed efficiente il Pilates. Il workshop prevede una breve introduzione teorica e una successiva interazione pratica per utilizzare realmente l'attrezzo prima, durante o dopo la classe di Pilates. A cura di Pilates Network - Trainer: Alessandro Meloni Attrezzature Black Roll® e Sissel® fornite da Genesi - Pilates Pro</p>
16.00 - 18.00	<p>MOTR - PILATES & FITNESS MOTR è sinonimo di Divertimento e MultiFunzionalità. Al momento è l'attrezzo più versatile in assoluto. Durante questo workshop pratico, svolgeremo una panoramica su come si può utilizzare il MOTR rimanendo nel campo del Pilates, uscendo nel campo del fitness e come avvicinare l'uno all'altro. Portate il sorriso con voi. A cura di Balanced Body®, MOTR - Trainer: Maximilian Stohr di ATELIER PILATES® ACADEMY Attrezzature Balanced Body® e Sissel® fornite da Genesi - Pilates Pro</p>

SALA D	
10.00 - 12.00	<p>I VANTAGGI DELLE LEZIONI A MINI-GRUPPO Jolita vi darà nozioni utili per organizzare mini-gruppi utilizzando i grandi e piccoli attrezzi che rendono una lezione di Pilates più stimolante per i clienti e più redditizia per il titolare. A cura di Pilates Network - Trainer: Jolita Trahan Attrezzature Balanced Body® e Sissel® fornite da Genesi - Pilates Pro</p>
12.00 - 14.00	<p>PATOLOGIE - CHI? COME? PERCHÈ? In questo workshop analizzeremo velocemente le problematiche relative alla colonna ed altre patologie comuni capendo come e perché col Pilates si possono migliorare. - A cura di Atelier Pilates® Academy - Trainer: Cinzia Galletto e Maximilian Stohr Attrezzature Balanced Body® fornite da Genesi - Pilates Pro</p>
14.00 - 16.00	<p>PROGRAMMI PILATES PER CAMMINARE E CORRERE L'obiettivo del workshop è : 1) è imparare a distinguere una camminata funzionalmente ben organizzata da una disfunzionale; 2) aiutare i nostri clienti a recuperare l'abilità di camminare e correre qualora l'abbiano persa a causa di traumi, incidenti o cattive abitudini. Questo workshop si prefigge di analizzare la funzione del cammino e l'attività della corsa sia in un cliente sedentario che in uno sportivo e di insegnarti a creare un programma di esercizi Pilates che migliori la prestazione di entrambi. Partendo dall'analisi del cammino e della corsa sarà approfondita sia l'anatomia che la biomeccanica; verranno valutate eventuali disfunzioni ed elaborato un programma sia di mat che di studio adatto a tipologie di clienti diversi e con differenti livelli di allenamento NOTA : Se ci sono richieste per Pilates per la Lombalgia è possibile prevedere una seconda programmazione dello stesso Workshop sabato alle ore 10. A cura di Balanced Body® - Trainer: Anna Maria Vitali di Fisicamente Attrezzature Balanced Body® e Sissel® fornite da Genesi - Pilates Pro</p>

SALA D	
16.00 - 18.00	<p>PILATES POLESTAR PER PROBLEMI NEUROLOGICI: PARKINSON, SCLEROSI MULTIPLA E ALZHEIMER.</p> <p>L'approccio Polestar Pilates con pazienti neurologici é davvero unico, chiaro e molto scientifico! Vieni ad imparare gli esercizi per loro, le controindicazioni e le precauzioni di queste patologie neurologiche. Il Pilates è fondamentale e molto efficace per questi pazienti.</p> <p>A cura di Polestar Pilates - Trainer: Serafino Ambrosio Attrezzature Balanced Body® fornite da Genesi - Pilates Pro</p>

DOMENICA 5 GIUGNO 2016

SALA C	
10.00 - 12.00	<p>F.RE.E: ENERGIA E PERCEZIONE</p> <p>FREE! Fascial Real Emotion è la nuova chiave del Movimento, creata da Ester Albin.</p> <p>In questo Workshop assolutamente innovativo, si studieranno le nuove acquisizioni relative al concetto di allenamento Mio-Fasciale e agli effetti che questo ha su muscoli, postura, prestazione e benessere organico.</p> <p>In particolare ci focalizzeremo su due dei cinque principi del FREE:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ENERGIA – ELASTIA FASCIALE 2. PERCEZIONE - PROPRIOCCEZIONE <p>Gli effetti più conclamati del FREE saranno un corpo tonico, equilibrato, elastico, sciolto forte e coordinato....in una parola: libero!</p> <p>L'effetto "Wow!" sarà immediato.</p> <p>Il Workshop si rivolge a insegnanti di pilates, yoga, sala fitness e sala corsi, personal trainer professionisti, fisioterapisti, osteopati e preparatori atletici.</p> <p>A cura di Pilates & Functional Academy - Trainer: Ester Albin Attrezzature Sissel® e BlackRoll® fornite da Genesi - Pilates Pro</p>
12.00 - 14.00	<p>UN NUOVO LEGAME: CIRCUIT TRAINING E PILATES - COME CREARE UNA LEZIONE EFFICACE</p> <p>La tua lezione di Matwork è sempre uguale? Serafino t'insegnerà come creare un'atmosfera diversa, cambiando un pò la struttura della tua lezione usando ed integrando i principi di Circuit Training con il Pilates, cosicché i tuoi clienti si sentano più stimolati e più convolti nella loro crescita fisica ed emotiva con una maggiore sfida. Imparerai tecniche semplici e differenti da applicare subito alla tua lezione!! Vieni a provare questo diverso modo di insegnare Matwork e Studio Pilates!!</p> <p>A cura di Polestar Pilates - Trainer: Serafino Ambrosio Attrezzature Sissel® fornite da Genesi - Pilates Pro</p>
14.00 - 16.00	<p>C'È QUALCHE NOVITÀ? BODHI SUSPENSION SYSTEM®</p> <p>Questo workshop vuole presentare Bodhi® e alcune delle molteplici possibilità che, attraverso il suo corretto utilizzo, può fornire nella stimolazione della mobilità, della stabilità e dell'equilibrio.</p> <p>A cura di Balanced Body®, BODHI - Trainer: Enrico Prandini Attrezzature Balanced Body® fornite da Genesi - Pilates Pro</p>

SALA D	
10.00 - 12.00	<p>SCIENZA E MITO DELLO PSOAS Pochi muscoli o parti del corpo possono vantare tante leggende e tanti miti quanto lo Psoas. Famigerato muscolo che professionisti di ogni settore non fanno che incriminare o glorificare per più o meno ogni tipo di disturbo, psicologico o fisico che sia. Proviamo a tirar le fila di tutta questa mitologia, a riordinare le idee confrontandole con i risultati dei più recenti studi e soprattutto ad imparare ad allenare questa "leggenda" grazie un attrezzo semplice come il MOTR. A cura di Balanced Body®, MOTR - Trainer: Roberto Cerini Attrezzature Balanced Body® e Sissel® fornite da Genesi - Pilates Pro</p>
12.00 - 14.00	<p>ANATOMIA DEL MATWORK Workshop interattivo a ruota libera. ogni partecipante potrà chiedere quale esercizio di Matwork analizzare. Noi il compito di sviscerarlo e fare capire come semplificarlo o come renderlo più complesso o come sviluppare una progressione didattica del movimento. A cura di ATELIER PILATES® ACADEMY (Ex Fletcher Pilates) - Trainer: Cinzia Galletto e Maximilian Stohr Attrezzature Balanced Body® fornite da Genesi - Pilates Pro</p>
14.00 - 16.00	<p>MY FUNNY FRIEND AND ME. BLACKROLL® MINI Uno strumento semplice, portatile ed economico per riscaldarsi, allenarsi e ritrovare la flessibilità. Impariamo come arricchire e rivoluzionare i nostri allenamenti e il nostro benessere ovunque ci troviamo. A cura di BlackRoll® - Trainer: Roberto Cerini Attrezzature BlackRoll® e Sissel® fornite da Genesi - Pilates Pro</p>

TARIFFE*	*È compreso l'ingresso in fiera per 4 giorni
1 WORKSHOP	€ 85,00
con preregistrazione entro il 10 maggio 2016	€ 70,00
2 WORKSHOP	€ 145,00
con preregistrazione entro il 10 maggio 2016	€ 115,00
3 WORKSHOP	€ 185,00
con preregistrazione entro il 10 maggio 2016	€ 150,00
2 GIORNI COMPLETI	€ 410,00
con preregistrazione entro il 10 maggio 2016	€ 330,00

SOLO PER INFORMAZIONI SULLE MODALITÀ DI ISCRIZIONE:

Silvia Sartori

tel. 0541 744638

s.sartori@riminifiera.it

*pilates*pro+.it