





# PILATES BODYMAP™

## **CORSO DI FORMAZIONE PILATES BODYMAP™**

**Pilates Bodymap™** è un nuovo corso di formazione con una visione olistica della persona in cui si dà molta importanza ad un approccio dell'individuo nella sua interezza. La formazione ricerca la consapevolezza sia dell'operatore che del cliente attraverso un percorso trasversale che integra molteplici discipline per il miglioramento psico-fisico della persona.

Il corso di formazione Pilates Bodymap™ è proposto unicamente dal [Centro Ananda](#) ed è rivolto ad operatori del settore, fisioterapisti, osteopati e a tutti coloro che abbiano basi di anatomia e fisiologia generale. Il diploma Pilates Bodymap™ viene rilasciato dallo **CSEN**, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI.

## **LA DIFFERENZA DAL METODO CLASSICO**

Il metodo Bodymap nasce negli ultimi anni dal bisogno di integrare Pilates con una visione più moderna, ma allo stesso tempo in linea con quello che il suo fondatore ha fatto un secolo prima. Il principio del Bodymap rispetto al metodo Pilates classico è l'esigenza di "cancellare" la memoria posturale del corpo, per non lavorare su rigidità e portamenti sbagliati, che rallentano o addirittura bloccano l'apprendimento del metodo stesso.

**"un corpo va ammorbidito prima di potergli far incontrare qualsiasi tecnica posturale, dinamica, statica o invasiva che sia."**

L'obiettivo è quindi eliminare le rigidità fisiche ed emotive attraverso un percorso trasversale che integra molteplici discipline per il miglioramento

psico-fisico della persona, quali nozioni di medicina tradizionale cinese e tecniche energetiche, Stretching e lavoro Miofasciale

Il Pilates entra in gioco dopo questa operazione di “reset”- ovviamente senza stravolgimenti di ogni sorta - utilizzando le macchine e le varie tecniche del metodo tradizionale.

## **FORMAZIONE**

La formazione si sviluppa in **4 livelli** (3 weekend per livello) per un totale di almeno 60 ore per livello con tesi ed esame finale direttamente in fase applicativa. Il corso è articolato da parti pratiche e teoriche per dare la possibilità di assimilare il tutto nel migliore dei modi.

Il programma parte dalla tecnica Pilates originaria, per dare la necessaria conoscenza e professionalità a chi vorrà iniziare a lavorare nel mondo del Pilates. Si cerca successivamente di sviluppare le doti fisiche del singolo, integrando diverse conoscenze e metodi di valutazione per avere una visione olistica, tenendo sempre conto dei limiti fisici e psicologici di ogni cliente.

Il programma prevede giornate di Tecniche Energetiche , Stretching e nozioni Miofasciali incluse nel prezzo per i partecipanti alla scuola ma **ANCHE APERTE AI PROFESSIONISTI DEL SETTORE CHE VOGLIONO AMPLIARE LE PROPRIE CONOSCENZE GLOBALI.**

## **PROGRAMMA:**

- Mat Work Base- Intermedio - Avanzato
- Reformer Base
- Anatomia e fisiologia di base
- Reformer Intermedio
- Cadillac/Tower Base ed Intermedio
- Chair
- Barrel
- Piccoli Attrezzi e accessori d'incontro
- Anatomia e fisiologia energetica
- Apparato locomotore e respiratorio
- Il respiro come Soffio di Vita
- Valutazioni Posturali energetiche
- Incontro con le memorie del corpo: La postura

- Ricondizionare il corpo
- Allungare ciò che è corto prima di condizionare
- Cenni sui Meridiani Miofasciali e su come agiscono nel corpo
- Utilizzo dei piccoli attrezzi nell'incontro con le rigidità posturali
- Cenni di medicina tradizionale cinese e leggi taoiste sull'equilibrio
- Codice deontologico, norme legali ed amministrative, sviluppi istituzionali sulle discipline Bio Naturali