

Seminario GRATUITO socios QUIROMAD

MÉTODO PILATES COMO COMPLEMENTO DE LAS TÉCNICAS MANUALES

FECHA: Sábado, 16 de mayo **HORARIO:** de 10 a 14 y de 16 a 20 horas

LUGAR: THUBAN – C/ Toledo, 142 - Local. 28005 Madrid

PROGRAMA:

10.00 – 11.30 BLOQUE EXPLICATIVO

- Qué es realmente Pilates (Biografía de Joseph Pilates)
- Conceptos básicos : matwork (trabajo de colchoneta) y studio (trabajo con máquinas)
- La esencia del Método Pilates. El trabajo de suelo.
- Objetivos del trabajo en colchoneta.

11.30 - 11.45 DESCANSO

11.45 - 14.00 BLOQUE EXPLICATIVO (CONTINUACIÓN)

- Alineación, postura y movimiento.
- Columna vertebral y concepto de elongación axial
- Anatomía aplicada a Pilates.
- La Pelvis. Posiciones y trabajo del suelo pélvico.
- Cintura escapular.
- Otros conceptos interesantes y que complementan la enseñanza del método Pilates:
 - Concepto del "Tirón hacia abajo" y pérdida del control primario.
 - Educación e higiene postural.

16.00 – 19.00 BLOQUE PRÁCTICO

- Ejercicios básicos de suelo.
- The Hundred.
- Half Roll Down.
- Roll up.
- Pelvi - car...

INSTRUCTOR:

Julián García Díaz - Monitor de Método Pilates – Instructor de Tai Chi y QiGong - Quiromasajista

Para formalizar tu inscripción debes confirmar asistencia a QUIROMAD

TELEFONO: 91 473 85 72 / E-MAIL: secretariageneral@quiromad.org