

PILATES & POSTURAL CONFERENCE | PROGRAMMA

sabato 21 settembre

SALA 1	MATWORK	SALA 2	REFORMER E CADILLAC
10.00-11.30	SARA SERGI VALGISMO E ALLUCE <i>Lezione di pilates arricchita da moduli di esercizi per i piedi utili e a prevenire o a contrastare il peggioramento di questa problematica.</i>	10.00-11.30	ELISABETTA CINELLI WORK WITH REFORMER REFORMER <i>Una diversa impostazione al lavoro del core ... partendo dalla stabilità delle articolazioni che comandano il box.</i>
11.45-13.15	RITA VALBONESI L'ARTE DEI RITMI <i>(LEZIONE DI PILATES E MOVIMENTO LIBERO) La pelle come confine tra i ritmi all'interno del corpo e i ritmi all'esterno del corpo. Il respiro come linguaggio che unisce, integra e scopre nuove possibilità. Pilates e movimento libero come periodo musicale.</i>	11.45-13.15	CLARISSA DAVID RIEDUCARE IL RACHIDE CON LONG BOX E ELASTIBAND LIGHT REFORMER <i>Sequenze per una percezione profonda del controllo e della dissociazione degli arti in un lavoro multisettoriale di riequilibrio posturale.</i>
14.30-16.00	SARA SERGI DIASTASI ADDOMINALE <i>(ELASTICBAND) Approccio teorico al perchè e al "per come" della diastasi + lezione di pilates basata sui principi del controllo e della centralizzazione per aiutare ad incrementare la propriocezione e messa in protezione della zona interessata.</i>	14.30-16.00	ELISABETTA CINELLI CC - IL CADILLAC ED IL CORE CADILLAC <i>Una visione nuova per l'allenamento alla forza con la tower. Circuiti ready to use.</i>
16.15-17.45	RITA VALBONESI BIG AND SMALL BALL PER SENIOR <i>La lezione ricerca il miglioramento posturale attraverso un lavoro sull'equilibrio, la propriocezione, la mobilità articolare e il divertimento.</i>	16.15-17.45	TEAM TEACH ELISABETTA CINELLI E CLARISSA DAVID SPINE A COPPIE SPINE

domenica 22 settembre

SALA 1	MATWORK	SALA 2	REFORMER E CADILLAC
09.30-11.00	ELISABETTA CINELLI PILATES REFORMER ON THE MAT <i>Gli esercizi che si eseguono sul Reformer in versione Matwork</i>	09.30-12.45 	CLARISSA DAVID WORKSHOP DEDICATO ALL'USO DELLA JUMP BOARD JUMPBOARD CON RILASCIO DI ATTESTATO <i>Workshop per arricchire il programma di allenamento sul reformer. Costruzione di esercizi pliometrici (salti) e propriocettivi che stimolano il controllo, la forza e il sistema cardiovascolare in un allenamento unico.</i>
11.15-12.45	SARA SERGI CERVICALE LIBERA DA TENSIONI <i>(SOFTBALL E PARETE) Analisi dei principali fattori causa delle tensioni muscolotensive responsabili delle algie e sensazione di rigidità a carico del rachide cervicale e proposta di intervento pratico.</i>		
13.00-14.30	RITA VALBONESI IL BACINO E LE SUE FUNZIONI <i>Dal movimento libero al pilates e dal pilates al movimento libero. Il bacino è il luogo dove la terra e il cielo si incontrano secondo la visione taoista. Osservazione, ascolto e movimento per viaggiare a livello dell'apparato muscolo scheletrico, degli organi e dei fluidi. Confronto sull'Interpretazione psicosomatica del bacino.</i>	13.00-14.30	ELISABETTA CINELLI WORKSHOP: LO SPINE CORRECTOR E LE SUE MOLTEPLICI APPLICAZIONI SPINE <i>Spunti di lavoro con i props e con le grandi macchine.</i>
15.00-16.30	SARA SERGI PAVIMENTO PELVICO IN IPERATTIVAZIONE <i>Sintomi, segni e disagi dati dall'iperattivazione del pavimento pelvico. Pilates si o pilates no in queste circostanze? Posizioni, esercizi, allungamenti utili da integrare nella cura di questa disfunzione.</i>	15.00-16.30	RITA VALBONESI NON C'È PILATES SENZA RIALLINEAMENTO REFORMER <i>Come raggiungere il necessario riallineamento del corpo in ogni esercizio perchè i movimenti siano sicuri ed efficaci.</i>

Per motivi organizzativi il programma può subire variazioni