

# Programa de capacitação Internacional Intensiva.

## EXCELÊNCIA EN PILATES

1. Reformer
2. Reformer Dynamic Line

*Certificados Chancelados Internacionalmente pela SOHAP ( Sociedad Hispano Americana de Pilates)*

## Módulo 1

### PROGRAMAÇÃO NAS AULAS DE PILATES

- Princípios Clássicos e Contemporâneos;
- O Pilates na escala do movimento;
- Criação dos Eixos de Movimento segundo a posição de trabalho;
- Organização das aulas segundo o Sistema STREAM
- Sistema de divisão de blocos
- Estrutura de aulas
- Trabalho de Membros Superiores e Inferiores com o Reformer / Reformer DYNAMIC  
Variações e Adaptações a diferentes tipos de dinâmica e estruturas de aula com a plataforma deslizante;
- Trabalho abdominal específico com o Reformer Dynamic na plataforma deslizante e barras dissociadas;

## Módulo 2

### PILATES FUNCIONAL E MELHORA DE PERFORMANCE

- Objetivos do Pilates Funcional
- Sequência de trabalho Sistema Stream no Reformer Dynamic Line
- Pés (dinâmicas)

- Pernas (dinâmicas)
- Pelvis (dinâmicas)
- Abdomen (dinâmicas)
- Cintura escapular (dinâmicas)
- Estrutura de classe Aquecimento, flexibilidade, força e coordenação;

## Módulo 3

### PILATES CLÍNICO

#### APLICADO A PATOLOGIAS DE COLUNA

- Biomecânica de Pélvis e coluna;
- Mobilidade de pélvis e coluna;
- Posições Anatômicas e alinhamento;
- Lombalgia, Dorsalgia, Cervicalgia, Degeneração Discal, Pinçamento Discal, Protusões e Hérnias;
- Trabalho de Terapia Manual na assistência dos movimentos;
- Importância das cadeias Cruzadas;