

Programma didattico
Scuola di formazione Insegnanti Pilates Matwork
Primo Livello

Associazione Metamorfosys

Docenti: Donatella Plisco – dott.ssa Raffaella Bellen – Andrea Catanese

🗓️ Sabato 07 novembre 2026

- 9 – 10: sessione introduttiva al percorso formativo ed evoluzione storica e analisi del metodo Pilates Matwork
- 10 – 12: anatomia funzionale: concetto di postura, studio dei piani e assi sagittali
- 12 – 13: laboratorio pratico: protocolli di “prepilates”

- 13 - 14: pausa pranzo

- 14 – 16: deotologia professionale e profili etici dell’insegnante
- 16 – 17: fisiologia della respirazione e concetto di Core/Power House
- 17 – 18: laboratorio pratico di Pilates Matwork

🗓️ Domenica 08 novembre 2026

- 9 – 11: studio del sistema muscolo-scheletrico, analisi della colonna vertebrale e della stabilità lombo-pelvica. Anatomia e Fisiologia applicata all'apparato locomotore
- 11 – 13: studio sistematico dei 7 principi tradizionali della tecnica Pilates

- 13 - 14: pausa pranzo

- 14 – 17: analisi dei 5 principi posturali dell’allineamento dei pilastri (bacino, gabbia toracica, colonna vertebrale, cingolo scapolare e capo)
- 17 – 18: sessione di consolidamento pratico

🗓️ Sabato 14 novembre 2026

- 9 – 10: parte pratica: studio dell’esercizio The Hundred

- 10 – 13: analisi di: Roll Up – Rolling like a ball – One leg Circle

- 13 – 14: pausa pranzo

- 14 – 15: esempi di errori classici e concetto di Feed-Forward o controllo anticipatorio
- 15 – 17: analisi di: Spine Stretch Forward - Spine twist – The Saw
- 17 – 18: analisi di: Single Leg Stretch – Shoulder Bridge

🗓️ Domenica 15 novembre 2026

- 9 – 10: sessione di consolidamento pratico
- 10 - 11: analisi di: Side Kick - Swimming
- 11 – 13: analisi di: Swan Dive – Mermaid -Side Band

- 13 – 14: pausa pranzo

- 14 – 16: analisi di: The Seal – Push Up
- 16 – 18: domande e correzioni personalizzate

🗓️ Sabato 5 dicembre 2026

- 9 – 12: protocolli di Primo soccorso e gestione delle emergenze
- 12 – 13: come strutturare una lezione di gruppo ed individuale

- 13 – 14: pausa pranzo

- 14 – 18: sessione d’esame: valutazione delle competenze teoriche con e abilità pratiche.