

ISTRUTTORE DI PILATES

PROGRAMMA COMPLETO DEL CORSO



A.I.O.C.

Accademia Istruttori e
Operatori Certificati

www.futureacademy.it/aioc



MODALITÀ E ACCESSIBILITÀ



Accesso e disponibilità:

Il corso è strutturato in video lezioni teoriche e pratiche, disponibili 24 ore su 24, collegandosi alla propria area riservata del portale per un anno intero dalla data di attivazione.

Materiale didattico e tutor:

Con l'accesso al corso avrai a disposizione un tutor dedicato in grado di rispondere a tutte le tue domande e il materiale didattico digitale da scaricare.



Tempistiche e prerequisiti:

Pianifica il percorso di studi in base alle tue esigenze entro l'anno di attivazione, non ci sono tempistiche o scadenze da rispettare. Inoltre non sono necessari prerequisiti per accedere alle lezioni.



CERTIFICAZIONI



IPHM

International Practitioners of Holistic Medicine

Il corso è riconosciuto da IPHM (iscrizione n°IPHMNC2861) e fornisce un accreditamento e una certificazione ufficiale che permette di praticare come Istruttore Certificato in tutto il mondo.

www.iphm.co.uk/directory/accredited-training-providers/future-academy/

HOLISTICA CEPRAO

*Provider Crediti ECP
(Educazione Continua Professionale)*

Il corso permette di ottenere 37,5 crediti formativi ECP grazie al riconoscimento ottenuto da Holistica CEPRAO (iscrizione n° PVI-031/19)

https://portalecorsi-ecp.sixtema-ict.it/af_iscrizione_attivita_public.php





Descrizione

Il metodo Pilates è una ginnastica che insegna ad assumere una corretta postura e a dare maggiore armonia e fluidità nei movimenti. L'obiettivo degli esercizi è quello di rendere le persone consapevoli di se stesse, del proprio corpo e della propria mente per unirli in una singola, dinamica e funzionale entità. La filosofia del Pilates è quella di fondere i migliori aspetti delle discipline fisiche occidentali con quelli delle tecniche orientali.

A differenza di molti tipi di ginnastica, il Pilates segue rigorosamente principi fondati su una precisa base filosofica e teorica. Non si tratta quindi di un semplice insieme di esercizi, ma di un vero metodo che si è sviluppato e perfezionato in più di sessanta anni di pratica e di osservazione. La versatilità della tecnica ha permesso il suo utilizzo in campo riabilitativo.

Nel metodo la posizione e il movimento di ogni parte del corpo sono estremamente importanti e il corpo si muove come un sistema integrato. Quanto più correttamente si usa il corpo nel corso degli esercizi, tanto più correttamente verrà usato in qualsiasi altra circostanza: la postura migliora e scompaiono rigidità e tensioni, nonché i problemi della schiena derivanti da una postura scorretta.

Obiettivi

Questo corso di formazione ti fornirà gli strumenti necessari per praticare IL Pilates a livello personale, ma soprattutto come Istruttore di Pilates Certificato, ovvero un professionista in grado di accompagnare l'individuo verso un processo di benessere psico-fisico. È quindi indicato per tutti coloro che vogliono intraprendere questa carriera e scoprire e praticare la disciplina del Pilates al fine di aiutare se stessi e gli altri. Imparerai le nozioni di base teoriche necessarie per essere un vero professionista del benessere, nozioni legate alla fisiologia, all'alimentazione, alla meditazione e allo sviluppo e creazione di una seduta di allenamento. Inoltre il corso è corredato da video lezioni pratiche dove ogni singolo esercizio della disciplina viene spiegata in modo dettagliato per massimizzare l'apprendimento. Imparerai ad armonizzare corpo e mente. Durante le sessioni di allenamento, avrai tutte gli strumenti per diventare un vero allenatore di benessere. Inoltre il corso ti spiegherà come avviare il tuo studio e come trovare i primi clienti. Oltre alla certificazione, alla fine del corso potrai accedere ai servizi accessori che ti permetteranno di avviare la tua attività in tutta tranquillità.



Programma delle lezioni

- **Che cosa è il Pilates e i principi sui quali si basa:** lezione introduttiva allo studio del pilates, cenni storici e definizioni;
- **Studio pratico dettagliato di tutti gli esercizi della disciplina:** 76 video lezioni illustrate passo passo dalla nostra insegnante dei principali esercizi del pilates;
- **Fisiologia Essenziale:** anatomia e fisiologia del corpo umano;
- **Fisiologia del dolore:** nozioni di base sul dolore e sulla nocicezione;
- **Alimentazione:** nozioni di metabolismo e studio dei principali elementi nutritivi per l'organismo con particolare attenzione all'alimentazione dello sportivo;
- **Biomeccanica del lavoro muscolare:** un approfondimento teorico sul lavoro muscolare che sostiene il corpo durante l'esercizio;
- **Protocollo di pratica:** studio dei 6 principi di base del pilates;
- **PowerHouse:** è il centro nevralgico del nostro corpo da cui si sprigiona la forza, concetto chiave del pilates;
- **Costruire una lezione:** studieremo come si compone una lezione, la sicurezza, gli accessori e la location adatta;
- **Inizio dell'attività:** burocrazia e aspetti fiscali della professione;
- **Marketing per Operatori Olistici:** consigli pratici per trovare clienti;
- **Normativa e aspetti legali:** gli obblighi di legge per esercitare la professione.



Modalità:

L'esame finale per ottenere la certificazione di Istruttore Certificato si sviluppa in due parti:



.1 - Elaborato scritto

Consiste nella descrizione di una lezione, in particolare:

- spiegazione dettagliata degli esercizi con particolare attenzione alle tempistiche e alle modalità di esecuzione;
- livello dei partecipanti;
- durata ed obiettivi della lezione.



.2 - Test informatizzato a scelta multipla

Consiste in un questionario da 45 domande a risposta multipla, da svolgere sulla nostra piattaforma online. L'accesso al test è univoco, la durata massima è di 30 minuti.



NORMATIVA ITALIANA DI RIFERIMENTO

Ente di Formazione Approvato

Con l'approvazione della Legge n.4/2013 tutti i professionisti senza Ordine, Albo o Collegio professionale hanno l'obbligo di aggiornarsi seguendo la logica europea del Life Long Learning ovvero della formazione continua. Attualmente l'ECP (Educazione Continua Professionale) è valida per i professionisti afferenti all'ambito pedagogico, educativo, della relazione di aiuto non terapeutica (counseling, coaching), per gli operatori olistici, gli operatori del benessere psicofisico tramite il massaggio bionaturale, per gli insegnanti yoga, per i professionisti delle arti terapie, i naturopati, ecc. iscritti ad Associazioni di categoria che rispettano il dettato normativo della Legge 4/2013.