



## Curso de Formación en *Pilates y Yoga Integral*

*Con el objetivo del ejercicio terapéutico y su aplicación a todas las necesidades, recuperar , mejorar y entrenar todas las potencialidades del cuerpo, este curso brinda conceptos teóricos en común a dos disciplinas afines y su ejercitación práctica adecuada.*

*Todos los temas son teóricos-prácticos. Incluye clases prácticas.*

Horario: Sábados de 08:00 a 10:30 hs.

Duración: de Abril a Noviembre

Inicio: 14 de Abril de 2012

### Perfeccionamientos 2012

- **12 de mayo: CADENAS MUSCULARES Y CORRECCIÓN DE LA POSTURA DURANTE EL EJERCICIO-** Práctica intensiva de alineación corporal. Musculatura de la estática y de la dinámica corporal.
- **9 de Junio: EMBARAZADAS -** Adaptar las posturas e incluir elementos en el ejercicio( pelotas). Concientizar y sensibilizar el cuerpo. Acompañar las modificaciones que el embarazo produce en el organismo de la mujer.. Prevenir y aliviar tensiones, molestias y dolores moviendo, flexibilizando y fortaleciendo los músculos específicos involucrados con el embarazo, y de todo el cuerpo en general. Respiración.
- **11 de Agosto: COLUMNA VERTEBRAL-** Desalineaciones habituales, hernia discal. Aplicación de elementos: sogas elásticas, pelotas de diferentes tamaños, rolos.
- **8 de Septiembre: CINTURA ESCAPULAR-** Cervicalgias, tendinitis, contracturas. Elección del ejercicio adecuado. Corrección de la postura y regulación del tono muscular. Utilización de diferentes técnicas .Aplicación de elementos: sogas elásticas, pelotas de diferentes tamaños, rolos .
- **6 de octubre: CINTURA PÉLVICA-** Problemáticas y ejercicio adecuado. Aplicación de elementos: sogas elásticas, pelotas de diferentes tamaños, rolos.

Horario: Sábados de 14 a 17:30 hs