



BODYBALANCESTUDIO
PILATES & FISIOTERAPIA

PILATES WORKSHOP CON JENNIFER STACY E IL DOTT GOTZ LEHLE



Scopri la magia del Pilates attraverso gli insegnamenti degli esperti del metodo (Pilates Elders), della scienza della medicina e biomeccanica. Un'opportunità unica di studiare a Body Balance Studio dal 14 al 16 marzo con **Jennifer Stacy, M.S** Fisiologa, Biomacchanica, insegnante di Pilates di seconda generazione e autrice.

Jennifer Stacy ha insegnato Pilates per 26 anni e ha studiato con alcuni dei grandi pilastri del Pilates inclusi Kathy Grant, Ron Fletcher, Romana Kryzanowska, Eve Gentry. Insegna in tutto il mondo e ha scritto diversi libri e trattati scientifici.

Dott. Gotz Lehle è un ortopedico, osteopata, chiropratico, con un background in kinesiologia applicata, Feldenkries e un esperto in Gyrotonic. Insegna e esegue trattamenti in Italia, Germania, Francia, Inghilterra e New York.

Sabato 15 Marzo 11-18 Come gestire e prevenire i problemi cervicali

Migliora la performance del Pilates e scopri soluzioni a problemi motori e lesioni alla zona cervicale. Un'opportunità unica di guardare a queste le patologie dalla prospettiva di un chiropratico, chinesologo e osteopata, e osservare gli schemi motori utilizzando esercizi di Pilates, Physio-synthesis e Feldenkries. Dott. Gotz Lehle spiegherà le varie lesioni, disfunzioni e problemi relativi alla parte cervicale durante la prima ora. In questo workshop impareremo: 1-come valutare funzionalità e movimento 2- Gli elementi che influenzano le funzioni del collo: elementi strutturali, neurologici, durali, fasciali, ritmi cranio-sacrali, ormonali, rigidità della mascella, alimentazione e stile di vita. 3-come designare un programma di Pilates per persone con problemi cervicali 4-Determinare se lo stretching è appropriato. Guarderemo a gli schemi neurologici del corpo e il loro ruolo in schemi motori errati e sintomatologie dolorose. 5-Come eseguire esercizi e movimenti di Pilates ispirandosi a Feldenkrais e Physio synthesis. Vedremo come rilassando il collo e la parte posteriore della gabbia toracica, otterremo una buona meccanica degli esercizi 6- Come insegnare in maniera corretta flessione, estensione, flessione laterale e rotazione della colonna 8-Come posizionare la testa in linea con la forza di gravità durante gli esercizi di Pilates per un a buona salute della colonna.

Come nutrire la colonna vertebrale col Pilates

Joseph Pilates credeva che l'allungamento della colonna fosse la chiave per la longevità. Il corpo segue la testa. Impara come eseguire gli esercizi di Pilates con un buon allineamento della testa e allungamento della colonna. Scopri i benefici medici e fisiologici di una buona meccanica degli esercizi di Pilates, e gli svantaggi di meccanismi sbagliati; l'influenza che questo comporta su dischi, vetebre, fascia, mandibola, cranio, ritmo cranio-sacrale, meridiani, sistema sensoriale- motorio. Impareremo delle tecniche efficaci che immediatamente miglioreranno la performance; ottimizzando la funzione dell'ileopsoas, migliorando mobilità e funzionalità, diminuendo il sovruso dei flessori dell'anca e aumentando l'utilizzo del centro.



Domenica 16 Marzo 10-14 Pilates from the wings (Pilates dalle ali)

Trovare il centro e le "ali" attraverso l'allineamento di braccio, gomito, avambraccio, polso e mano nei movimenti e negli esercizi di Pilates. Scopri la forza dei muscoli scapolari e serape. Scopri il segreto per muoverti dalle ali e serape. Impara come usare in maniera efficiente i "2centri" per migliorare la performance, prevenire e trattare lesioni, problemi cervicali e dorsali. Impara come allineare braccio, gomito, avambraccio, polso, mano e dita per connetterti all'ascella e alle ali mentre vengono eseguiti gli esercizi di Pilates sia sul tappetino che sui macchinari. Diminuisce il reclutamento dei gradi muscoli e attiva i muscoli stabilizzatori più profondi. Determina se lo stretching è appropriato o no. Impara gli schemi neurologici e il loro ruolo in schemi motori errati e sintomatologie dolorose. Eseguiremo esercizi di Pilates, e tecniche respiratorie ispirate a Feldenkrais e Physio synthesis.



15-17 Tecniche di insegnamento degli esercizi di mat di Kathleen Stanford Grant (Pilates Elder), inclusi gli esercizi Cats e Laterals Guarderemo all'affascinante e ingegnoso repertorio di esercizi di matwork ideato da Kathy Grant, inclusi gli esercizi di Cats e Laterals.

Venerdì 14 Marzo 18-20 Jennifer insegnerà una lezione di matwork Pilates classico, con lo stile e le transizioni di Romana Kryzanowska. Costo per la lezione 55 euro. Numero massimo di partecipanti 6 persone.

Jennifer sarà disponibile per lezioni private o duetti il 13 e 14 Marzo, su appuntamento.

Costo per l'intero workshop (sabato e domenica) 350 euro entro il 15 Febbraio

380 euro per gli iscritti dopo il 15 Febbraio

Numero massimo di partecipanti 15 persone

Il corso offre 12 PMA CECs

Workshop con traduzione in italiano.

Per registrarsi contattare Francesca Bertoni 3338357574

bertonifrancesca@libero.it www.bodybalancestudio.it

BODYBALANCESTUDIO
PILATES & FISIOTERAPIA

Via Marconi, 86 interno, Florence, Italy www.bodybalancestudio.it