

Accademia Istruttori e Operatori Certificati

ISTRUTTORE PILATES

Percorso online certificato
di alta formazione



IL PILATES



Il pilates nasce nel novecento e prende il nome del suo inventore, Joseph Pilates. E' un sistema di allenamento che si concentra sui muscoli posturali che sono tutti quei muscoli che sostengono la colonna vertebrale e favoriscono il bilanciamento corporeo.

Una parte molto importante del Pilate è la respirazione che permette non solo di entrare in uno stato di consapevolezza del corpo ma anche di sciogliere le tensioni.

Il pilates è quindi un tipo di ginnastica allenamenti di tipo rieducativo, preventivo e terapeutico (riabilitativo), focalizzato sul controllo della postura- tramite la "regolazione del baricentro".

L'obiettivo di questo allenamento è quello di raggiungere armonia fisica e mentale, senza appesanti, rinforzare i muscoli senza appesantirli, migliorare l'elasticità e tonificare ogni parte del corpo, soprattutto grazie alle tecniche di respirazione

L'intento del suo ideatore era quello di dare alle persone più consapevolezza di sé, del proprio corpo e della propria mente per unirli in una singola, dinamica e funzionale entità e lo realizzò unendo i migliori aspetti delle discipline fisiche occidentali con quelli delle tecniche orientali

L'utilizzo di questa tecnica di allenamento consente di:

- rinforzare e tonificare i muscoli
- migliorare la respirazione
- migliorare equilibrio, postura e coordinazione
- aumentare la concentrazione, a ridurre lo stress e aumentare sicurezza
- aumenta la consapevolezza e il controllo sul nostro corpo
- attenuare ed eliminare i dolori lombari o legati alla colonna vertebrale

GLI OBIETTIVI

Questo corso si propone di formare Istruttori di Pilates Certificati, in grado di guidare altre persone alla pratica corretta degli esercizi del Pilates. Durante il percorso si acquisiranno tutti gli strumenti e le tecniche tipiche della disciplina. Si impareranno non solo gli esercizi caratteristici del Pilates grazie a delle video lezioni pratiche molto dettagliate ma si apprenderanno anche nozioni di fisiologia, di alimentazione, di marketing e tanti utili consigli per aprire la propria attività e per cercare i nuovi clienti. Alla fine del corso si sarà in grado di strutturare in modo completo una lezione e di offrire ai clienti un servizio volto a migliorare il benessere psicofisico in modo professionale.

LE CARATTERISTICHE

- Il corso dura 250 ore complessive di studio e si svolge completamente online. È composto da video lezioni accessibili 24 ore su 24 e da materiale didattico in formato PDF da scaricare e stampare per prendere appunti.
- Al termine del corso si dovranno sostenere delle prove d'esame da svolgere online.
- L'Accademia AIOC Italia ha ottenuto il Certificato del Sistema di Gestione per la Qualità n° 19250 A-A che attesta che il sistema di gestione per la qualità dell'organizzazione è conforme alla norma UNI EN ISO 9001:2015 per la progettazione ed erogazione di corsi di formazione professionalizzanti.
- Il corso è riconosciuto da IICT (International Institute for Complementary Therapist) e fornisce un riconoscimento ufficiale che permette di praticare come Operatore Certificato riconosciuto a livello internazionale.
- Siamo PROVIDER ECP (Educazione Continua Professionale) riconosciuti da FENOOOP (FEderazione Nazionale Operatori Olistici Professionisti), Associazione Professionale, che garantisce la qualità e la validità dei nostri corsi a livello nazionale nazionale. FENOOOP garantisce alti standard qualitativi e di qualificazione professionale agli studenti. Grazie a questo corso otterrai 37,5 crediti ECP, che saranno utili per il mantenimento delle abilitazioni degli Operatori Olistici e DBN.
- Il corso rilascia un attestato di partecipazione valido anche all'estero, grazie a IICT che garantisce la qualità e la professionalità della formazione.

GLI ARGOMENTI

- 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 pratiche, illustrate nel dettaglio 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
- 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 Istruttori: consigli pratici per trovare clienti;
- Normativa e aspetti legali: gli obblighi di legge per esercitare la professione.

IL TEST ONLINE

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

1 - ELABORATO SCRITTO

Consiste nel redigere una breve tesina scritta, descrivendo nel dettaglio un allenamento tipo, con particolare attenzione agli esercizi, i tempi ed il livello dei partecipanti.

2 - TEST INFORMATIZZATO A SCELTA MULTIPLA

Consiste in un questionario con domande a risposta multipla, da svolgere sulla nostra piattaforma online e sarà composto da 10 domande per ciascun argomento trattato.

RICONOSCIMENTI

- Grazie ai riconoscimenti di cui godiamo e in ottemperanza alla Legge n. 4 del 2013, è possibile esercitare legalmente la Professione a livello Nazionale e Internazionale.
- Alla fine del percorso formativo, viene rilasciato un attestato cartaceo riconosciuto da più enti certificatori esterni alla scuola e al corpo docenti, che garantiscono AUTENTICITÀ e AFFIDABILITÀ al corso frequentato.
- Grazie ai nostri Riconoscimenti, 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 psico-fisico 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.