

## 10 Ragioni per scegliere Polestar Pilates

- 1 - Ha un programma completo scientifico di studi sulla metodologia originale del maestro Joseph Hubertus Pilates.
- 2 - E' una scuola fondata nel 1992, negli USA, presente in Italia dal 1998, riconosciuta a livello internazionale, membro del PMA dal 2000. Creata da professionisti esperti nella riabilitazione e medicina.
- 3 - Frequentando i corsi e superando l'esame sei sicuro di ottenere l'autorizzazione ufficiale all'insegnamento ed il riconoscimento internazionale con Polestar® Pilates.
- 4 - Ti garantisce sviluppi professionali in Italia ed in tutto il mondo, offrendoti i giusti strumenti per insegnare con massima sicurezza e massima creatività.
- 5 - Imparerai il metodo vero dai migliori docenti scelti dalla scuola americana per la loro professionalità ed esperienza pluriennale.
- 6 - I corsi sono pensati e realizzati con la massima flessibilità per farti ottenere i massimi risultati con un pacchetto all inclusive.
- 7 - Ti garantisce continui e puntuali aggiornamenti avanzati con i migliori docenti internazionali e nazionali.
- 8 - Avrai agevolazioni fino al 50% di sconto con le ditte specializzate nel settore per l'acquisto dei macchinari e delle attrezzature.
- 9 - Gli insegnanti certificati Polestar Pilates sono molto richiesti per la loro alta preparazione.
- 10 - Ti garantisce un'attività lavorativa duratura e redditizia!



### Serafino Ambrosio, *Presidente Italia*, Master Teacher Polestar Pilates

Laurea in Educazione fisica e Danza alla Deakin University (Victoria College - Australia). Licenziatario per l'Italia di Polestar Pilates USA. Certificato e Master Teacher Polestar Pilates, presenter internazionale ai più prestigiosi convegni di Pilates nel mondo. Primo in Italia ad essere socio e certificato dalla prestigiosa associazione PMA. E' proprietario di due centri Pilates a Roma. Ha pubblicato molti articoli su riviste specializzate nazionali ed internazionali.



### Brent Anderson, *Presidente internazionale* PhD, PT, OCS

Terapista della riabilitazione con dottorato in Fisioterapia. Docente all'Università di Miami. Leader internazionale della tecnica di Pilates nella riabilitazione e nella medicina della danza. Ha studiato con gli allievi diretti di Joseph Pilates. Ha presentato diversi studi e ha tenuto molti discorsi presso i più importanti convegni internazionali di Pilates. Proprietario di vari studi Pilates in USA.



### Iscriviti ORA!

Per le nuove date dei corsi e luoghi visitate il nostro sito:

[www.ilmetodo.it](http://www.ilmetodo.it)



Roma - Italia  
Tel / Fax: +39.06.824790  
E-mail: [info@ilmetodo.it](mailto:info@ilmetodo.it)



[www.ilmetodo.it](http://www.ilmetodo.it) / ora puoi trovarci anche su Polestar Pilates Italia PolestarItalia



### Il Metodo® fornisce inoltre:

DVD, VHS, libri, sia in inglese che in italiano, specialistici della tecnica Pilates e Mind Body+Spirit;  
Abbigliamento (magliette, canottiere, felpe ecc.)  
Piccoli attrezzi Pilates (flex ring, foam roller, molle, fitball, softball ecc.)

**CHIAMACI PER ORDINARE E CONOSCERE LE ULTIME NOVITA'!**



Polestar Pilates Education is recognized by the American Council on Exercise as a "Continuing Education Specialist."



Polestar Pilates Education is recognized by the Board of Certification, Inc. to offer continuing education for certified athletic trainers.



Polestar Education LLC is a Corporate Member of the Pilates Method Alliance®, a not for profit organization.

Copy Graph Feb. 2009



PIU' DI 3000 *insegnanti certificati Polestar*  
PIU' DI 58 *docenti internazionali*  
IN OLTRE 30 PAESI *in 10 diverse lingue*

Scopri perchè il mondo sceglie  
**POLESTAR PILATES®**

[www.ilmetodo.it](http://www.ilmetodo.it)  
[www.polestarpilates.com](http://www.polestarpilates.com)

# POLESTAR PILATES®

## I T A L I A

### Scuola di Formazione

- ✦ Scuola Pilates Autorizzata in Italia dal 1998
- ✦ Membri e Associati PMA dal 2000
- ✦ Docenti qualificati con esperienza pluriennale
- ✦ Brevetti Internazionali a prezzi competitivi
- ✦ Sconti sugli attrezzi Pilates
- ✦ Corsi a Milano, Roma, Venezia, Bari e altre città
- ✦ Con noi imparerai *cosa insegnare*,

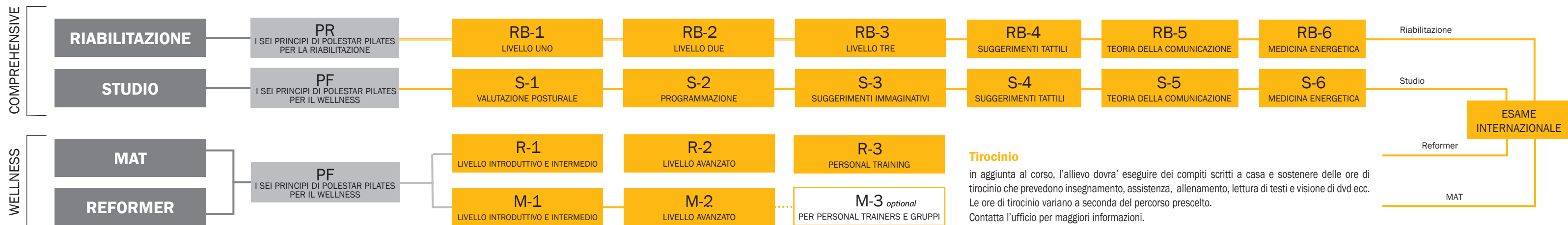
*come insegnare*  
*e il perchè ...*



Roma - Italia  
Tel / Fax +39.06.824790 - Serafino Ambrosio B.Ed.

Oltre 80 anni fa, Joseph Pilates inventò una tecnica di movimento per aumentare la forza e la flessibilità, e migliorare l'equilibrio, la coordinazione e la postura. Una tecnica unica e rivoluzionaria che ha mantenuto la sua efficacia in tutti questi anni.

Oggi l'insegnamento Polestar Pilates aiuta i professionisti del movimento e i terapeuti della riabilitazione nella loro attività, contribuendo a mantenere la promessa del lavoro del maestro Joseph.



### I sei principi di Polestar Pilates per la riabilitazione

#### PR

Questo corso Pilates senza attrezzi, insegna una diversa tecnica di analisi e di valutazione dei movimenti quotidiani e/o dei gesti atletici secondo i principi di Polestar Pilates ed un metodo di identificazione dei più frequenti errori motori connessi all'esecuzione degli stessi. Tali conoscenze preparano il professionista della riabilitazione ad applicare gli esercizi di Pilates con la massima sicurezza e confidenza, a modificarli per renderli più adeguati alle necessità dei singoli pazienti sia in base alle specifiche patologie che ai diversi livelli professionali, ed infine ad integrarli con altri metodi di riabilitazione nella pratica quotidiana.

### Corso Polestar Pilates per la Riabilitazione Da RB1 a RB6

Vengono proposti diversi esercizi che utilizzano tutti gli attrezzi di Pilates con particolare riguardo al primo intervento nelle patologie acute. Si imparano gli esercizi Pilates riguardo ai concetti di stabilizzazione, mobilizzazione e stabilizzazione dinamica. Il corso prevede sia laboratori pratici che studi di casi clinici durante i quali si discutono le diverse possibilità di trattamento e si impara a pianificare il lavoro secondo i sei principi di Polestar Pilates.

### Esame internazionale di abilitazione nella tecnica di Polestar Pilates

Alla fine del percorso formativo, composto dal modulo del corso frequentato e dal tirocinio richiesto, è previsto un esame con certificazione "Certified Polestar® Pilates Teacher" a validità internazionale, riconosciuto ed apprezzato non solo in Italia ma in tutto il mondo.

### I sei principi di Polestar Pilates per il Wellnes

#### PF

Il corso, di 16 ore, importante per conoscere la storia e l'origine del Metodo creato da Joseph Hubertus Pilates, introdurrà i partecipanti ai 6 principi di Polestar Pilates, facilitando l'apprendimento del Metodo Pilates in relazione alle più moderne conoscenze scientifiche di Biomeccanica, Fisiologia e Kinesiologia. Si analizzerà lo Screening Test per valutare alcune sequenze locomotorie per le necessità di diversi clienti / pazienti. Analisi di 13 esercizi Pilates da mettere in pratica nelle vostre future lezioni. Insegnamento di suggerimenti verbali, tattili e immaginativi per facilitare l'insegnamento.

### Corso Polestar Pilates Reformer

#### Da R1 a R3

I sei principi imparati a PF verranno applicati durante i tre livelli del corso. Proseguirai imparando:

- Esercizi originali di Pilates Reformer dal livello principiante ad avanzato
- Come strutturare schede di allenamento sia per gruppi che per personal training
- Suggerimenti professionali sull'acquisto del reformer e consigli sulla sicurezza in conformità alle norme europee
- Suggerimenti tattili e verbali combinati con immagini mentali per facilitare un'accurata esecuzione del movimento
- Modificazioni e controindicazioni di esercizi per diversi clienti e/o pazienti
- Tecniche di evoluzione per primeggiare nell'insegnamento

### Corso Polestar Pilates Studio

#### Da S1 a S6

I sei principi di Polestar Pilates con la metodologia del "Polestar screening test" verranno applicati agli esercizi sul reformer, cadillac, barrel, chair, spine corrector e mat con o senza piccoli attrezzi. Proseguirai imparando:

- Esercizi originali di Pilates Reformer dal livello principiante ad avanzato
- Come strutturare schede di allenamento sia per gruppi che per personal training
- Suggerimenti professionali sull'acquisto di tutti gli attrezzi pilates e consigli sulla sicurezza in conformità alle norme europee

- Suggerimenti tattili e verbali combinati con immagini mentali per facilitare un'accurata esecuzione del movimento
- Modificazioni e controindicazioni di esercizi per diversi clienti e/o pazienti
- Tecniche di evoluzione per primeggiare nell'insegnamento

### Corso Polestar Pilates Matwork

#### Da M1 a M2

I sei principi imparati a PF verranno applicati durante i due livelli del corso. Proseguirai imparando:

- Esercizi originali di Pilates Mat dal livello principiante ad avanzato
- Come strutturare schede di allenamento sia per gruppi che per personal training
- Suggerimenti tattili e verbali combinati con immagini mentali per facilitare un'accurata esecuzione del movimento
- Modificazioni e controindicazioni di esercizi per diversi clienti e/o pazienti
- Tecniche di evoluzione per primeggiare nell'insegnamento

#### M3 optional

In questo corso di due giorni si utilizzeranno i piccoli attrezzi Pilates come Magic Circle/Flex Ring, Foam Roller, Molle, Dischi rotanti, Piattaforma d'equilibrio e Fitball per variare le intensità e per rendere più efficaci, sicuri e stimolanti gli esercizi Pilates Mat. Verranno proposte anche delle modifiche per persone con problemi posturali, patologie o per richieste specifiche di allenamento.

### Requisiti

#### Studio, Mat, Reformer

- Laureati in Educazione Fisica, Diploma di Fitnes / Danza / Personal Trainer. Insegnante qualificato nelle arti di movimento (yoga, Tai Chi, Feldenkrais)
- Conoscenza di Anatomia, Fisiologia e Biomeccanica
- Ore di pratica nel metodo Polestar Pilates

#### Pilates per la Riabilitazione

- Laureati in Terapia Fisica e Riabilitazione, Medicina, Osteopatia.
- Ore di pratica nel metodo Polestar Pilates

### il programma di transizione

#### Sei già certificato con un'altra scuola?

Il programma di Transizione ti permette di acquisire l'esperienza Polestar in modo agevolato, riconoscendo i tuoi studi.

Per aderire a tale programma, bisogna essere già certificati con un'altra affermata scuola di Pilates, e aver frequentato un percorso di studi combinato di grandi attrezzi (Reformer, Cadillac, Chair, Ladder Barrel) e Matwork.

### Esame Internazionale Polestar

Il brevetto polestar pilates è riconosciuto al livello mondiale sia dalle organizzazioni autorizzate che dai professionisti del settore.

### Esame PMA

Il corso polestar pilates vi prepara in modo completo per sostenere l'esame PMA



### Coaching e Mentorship

La scuola Polestar Pilates offre agli allievi il supporto didattico tramite il "Mentorship Program". Questo programma innovativo aiuta lo studente a migliorare i suoi studi e perfezionare la sua abilità d'insegnare. La rete degli insegnanti Mentor di tutta Italia viene presentata al corso.

### Convegni, Workshop e Masterclass

Per facilitare la crescita professionale e la competitività dei suoi allievi, Polestar organizza ciclicamente, attraverso la sua rete, convegni, workshop e masterclass con i migliori docenti di fama internazionale.

*"Come osteopata, trovo molto facile aiutare i miei clienti a migliorare il loro equilibrio fisico ma allo stesso tempo ho difficoltà a mantenere tale equilibrio nel tempo. Il corso Polestar Pilates è stato inestimabile da questo punto di vista perché mi ha dato gli strumenti necessari per rendere il cambiamento dei miei clienti efficace e duraturo nel tempo".*

- Trevor Strutt, D.O.,  
 YMCA & RSA Gym  
 & Aerobic Instructor,  
 Bridgeham Clinic,  
 Surrey, Inghilterra

