

## PILATES CONTEMPORÂNEO COM APARELHOS

Reformer, Step Chair, Ladder Barril, Spine Corrector. Cadeias musculares. Controlo Motor. Avaliação muscular, neural e articular. Certificação IPDJ (15 UC)



### DATAS, LOCAIS E DESTINATÁRIOS

#### DATAS

14, 15, 16, 17, 18 + 22, 23, 24 e 25 de Novembro de 2018

#### DATA LIMITE DE INSCRIÇÃO

15 de Outubro de 2018

#### LOCAL

Dias 14 e 15 Novembro 2018:

Hotel Black Tulip

Avenida da República, nº 2038

4430-195 Vila Nova de Gaia

Latitud: 41.12043 | Longitud: -8.60644

Transportes públicos:

Metro: Linha D (amarela) - Estação D. João II - 150m (2min a pé)

Comboio: Estação General Torres - 1,4km (16min a pé)

**Dias 16, 17, 18, 22, 23, 24 e 25 Novembro 2018:**

INSIDEOUT Pilates Studio

Candal Park, SA, Rua 28 de Janeiro, 350, 4400-335 Vila Nova de Gaia. Coordenadas: N 41.137451º | W 8. 630684º

## CARGA HORÁRIA

75 horas

## HORÁRIOS

08h00 - 18h00

## DESTINATÁRIOS

Fisioterapeutas, Ciências do Desporto e do Exercício (tb. Estudantes)

## IDIOMA

Português

## PROGRAMA

Este curso é destinado a fisioterapeutas e profissionais das ciências do desporto e do exercício. Contudo, será dado mais ênfase à vertente clínica comparativamente à vertente fitness.

### 1. Histórico do método

Como surgiu o método

Quem foi Joseph H. Pilates

### 2. Princípios do método

Concentração e consciência

Centro de força

Movimento fluído

Contrologia

Respiração

Repetição

Equilíbrio e simetria

### 3. Respiração

Respiração no Pilates

Fisiologia respiratória

Mecânica da respiração

Diafragma

Anatomia

Funções do diafragma

### 4. Powerhouse

Conceito

Anatomia

Músculos estabilizadores

### 5. Controlo motor

Aprendizagem motora

### 6. Biomecânica

Cadeia cinética aberta.

Cadeia cinética fechada

### 7. Tecido conjuntivo - Miofascial

### 8. Cadeias musculares

### 9. Comando verbal no Pilates

### 10. Postura inicial

Os cinco elementos

Exercícios pré-pilates

### 11. Pilates nos aparelhos

Cadillac

Reformer

Step Chair

Ladder Barril

Wall Unit

### 12. Pilates no solo

Aplicação de Pilates no solo

### 13. Técnicas de Pilates clínico com bola/

5 Elementos

Exercícios

### 14. Uso de recursos complementares no Pilates

Técnicas com bandas elásticas

Técnicas com overball

- Técnicas com toning ball
- Técnicas com magic circle
- Técnicas com arm circle
- Técnicas com disco de propriocepção
- 15. Como elaborar uma aula de Pilates
  - Aula experimental
  - Aula individual
  - Aula em grupo
- 16. Avaliação
  - Diagnóstico
  - Estratégia terapêutica
- 17. Contra Indicações
- 18. Casos Clínicos
  - Análise e discussão de casos clínicos
- 19. Tratamento
- 20. Metodologia de aula
- 21. Avaliação final

## CERTIFICADO

Certificado Internacional\* emitido pelo Pilates Contemporâneo® – Brasil [> mais](#)

**Certificado de Formação Profissional\***, emitido através do Sistema de Informação e Gestão da Oferta Educativa e Formativa (SIGO), coordenado pelo Ministério da Educação e pelo Ministério do Trabalho e da Solidariedade Social, conforme previsto na Portaria nº 474/2010.

**Formação homologada pelo Instituto do Desporto e Juventude\*** (IDP, I. P) para efeitos da renovação de cédula (PROCAFD/TEF e DT) com 15 Unidades de Crédito Presenciais.

\* Necessária a frequência em pelo menos 90% do curso

## PORQUÊ FREQUENTAR ESTE CURSO?

1. Pertencer à 5.ª turma em Portugal formada em aparelhos pelo Pilates Contemporâneo do Brasil;
2. Adquirir um conhecimento mais abrangente, resultante da conciliação de princípios de diferentes escolas internacionais (Brasil, Austrália, EUA, Inglaterra, Argentina e Canadá);
3. Economizar tempo e dinheiro, pois não sentirá necessidade de frequentar outros cursos, na tentativa de alcançar conhecimentos mais diversificados. Todos os conceitos são ensinados num só curso.
4. Aquisição de uma nova ferramenta de trabalho tida actualmente como das mais conhecidas no mundo, o que

ampliará o seu mercado de trabalho;

5. Obtenção de um certificado internacional e certificado de formação profissional.

## DESCRIÇÃO

### OPTIMIZA O CONCEITO DE PILATES CONTEMPORÂNEO COM CADILLAC, REFORMER, STEP CHAIR, LADDER BARRIL, SPINE CORRECTOR, MAGIC CIRCLE E TONING BALL

[Vê aqui como decorreu uma das edições anteriores.](#)

A Master em exclusividade com o **Pilates Contemporâneo** organiza pela 5.<sup>a</sup> vez em Portugal um curso com os famosos aparelhos criados por **Joseph Pilates**. Pretendemos assim possibilitar a todos os formandos o alcance de um **lugar de destaque no panorama nacional do Pilates**.

**Percebe a razão pela qual este não é apenas mais um curso de Pilates:**

A formação de **Pilates Contemporâneo® com Aparelhos** pretende fornecer todo o conhecimento necessário ao formando para que promova o equilíbrio entre o corpo e mente através de exercícios realizados no **solo, com bola, rolos e aparelhos** (cadillac, reformer, step chair, spine corrector, ladder barril, magic circle), entre outros.

**Joseph Pilates** criou aproximadamente 500 exercícios diferentes. Hoje, o método é continuamente estudado e existem já cerca de 2000 exercícios que são ensinados nos cursos do **Pilates Contemporâneo**. A criadora do **Pilates Contemporâneo**, Ingrid Vargas, é pesquisadora do método há mais de dez anos. A sua constante **pesquisa científica**, experiência docente em países como EUA, Canadá, Austrália, etc e experiência profissional em hospitais, clínicas e clubes desportivos permitiu que criasse um conceito diferente, um conceito contemporâneo, com a **informação mais actual oriunda das maiores escolas do mundo na área do Pilates**.

Graças a esse investimento, hoje usufrui de **elevado estatuto internacional**, sendo uma das poucas profissionais que viveu e aprendeu directamente com discípulos de **Joseph Pilates**.

Este curso é extremamente completo, com **75 horas de duração**, de muito baixo custo, no qual o formando aprenderá a trabalhar com uma diversidade enorme de recursos como **técnicas no solo, aparelhos, recursos complementares como as bolas e bandas elásticas**, além de uma **avaliação própria** para que possa intervir na área da correcção postural, prevenção e optimização da qualidade de vida, após descortinar a origem da disfunção apresentada pelo utente (muscular, articular ou neural).

**CONDIÇÕES ESPECIAIS DE INSCRIÇÃO PARA EX-FORMANDOS DO CURSO DE PILATES CLÍNICO CONTEMPORÂNEO NA BOLA E/OU SOLO: 10% DESCONTO. UTILIZAR CÓDIGO VOUCHER V17PCAPA**