

# PILATES CLÍNICO CONTEMPORÂNEO NO SOLO - MATWORK BÁSICO E AVANÇADO

Solo, Foam Roller, Magic Circle. Cadeias musculares. Controlo motor. Conceitos dos EUA, Austrália, Inglaterra. Homologação IPDJ.



## DATAS, LOCAIS E DESTINATÁRIOS

DATAS

9, 10 e 11 de Novembro de 2018

## DATA LIMITE DE INSCRIÇÃO

8 de Outubro de 2018

## LOCAL

Hotel Holiday Inn Lisboa

Av. António José Almeida, 28-A, 1000-044 Lisboa

GPS Latitude: 38.738185 | Longitude: -9.140716

## CARGA HORÁRIA

27 horas

## HORÁRIOS

9h00-19h00

## DESTINATÁRIOS

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

## IDIOMA

Português

## PROGRAMA

- História do foam roller, magic circle e solo avançado.
- Princípios filosóficos do método Pilates.
- Exercícios de liberação diafragmática com foam roller.
- Exercícios de relaxamento com foam roller.
- Exercícios posturais com foam roller, magic circle e solo.
- Exercícios de alongamento e fortalecimento dos membros superior, tronco e inferior com foam roller, magic circle e solo.
- Exercícios de fortalecimento do powerhouse com foam roller, magic circle e solo.
- Indicações e contra-indicações de todos os exercícios ensinados.
- Metodologia para organizar uma aula individual ou em grupo utilizando os recursos solo, magic circle e foam roller.

### **Nota informativa aos alunos que realizaram a formação em Pilates Contemporâneo® com Aparelhos:**

O curso de aparelhos não substitui o curso que aqui se apresenta. Este é tido como um curso avançado de solo. Aqui aprenderá por exemplo a dominar toda a diversidade de recursos e técnicas ensinadas e ainda a programar uma aula de solo em função das necessidades do público-alvo. Portanto, temos descontos únicos para si.

## CERTIFICADO

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

**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 5.4 Unidades de Crédito Presenciais.

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

## PORQUÊ FREQUENTAR ESTE CURSO?

1. Participarás num curso composto pelos princípios das maiores escolas do mundo.
2. Conhecerás princípios de controlo motor, trilhos anatómicos e cadeias musculares associados ao Pilates.
3. Dominarás uma diversidade de exercícios com magic circle, foam roller e solo – básico e avançado.
4. Conseguirás elaborar uma aula de pilates individual e/ou em grupo utilizando os recursos ensinados (solo, magic circle, foam roller).

## DESCRIÇÃO

### CURSO COMPOSTO PELOS PRINCÍPIOS DAS MAIORES ESCOLAS DO MUNDO DE PILATES

**Será ensinado todo o reportório clássico do Matwork, sendo este o primeiro conceito desenvolvido por Joseph Pilates**, sendo que o objectivo passa pelo fortalecimento e controlo neuromuscular. Os **recursos complementares do Magic Circle e do Foam Roller são um dos destaques deste curso**. O magic circle serve para aumentar o grau de dificuldade dos exercícios no solo. Já o foam roller é um recurso introduzido recentemente e além de ser utilizado como um recurso facilitador ou dificultador dos exercícios, é também uma excelente opção para **incremento da postura e trabalho miofascial**.

Apresentar o [conceito do Pilates Contemporâneo](#) é um verdadeiro desafio porque, por escrito, é quase impossível conseguir passar todas as particularidades que definem este conceito.

Temos que ser sinceros. Pilates é Pilates, mas obrigatoriamente existem pormenores que um formando deve conhecer quando se quer iniciar ou aperfeiçoar na área do Pilates.

**Porque razão a Master investe num conceito diferente de Pilates?** Primeiro porque quer estar sempre na vanguarda e em segundo porque sabemos que este é **o melhor conceito na actualidade** em Portugal, porque conhecemos o real valor da nossa equipa docente.

Reconhecemos sim que comercialmente existem nomes muito mais fortes que o **Pilates Contemporâneo**, como

por exemplo a APPI, IPPC, Peak Pilates, Scott Pilates. Mas aquele formando que pretende investir na área do Pilates, deverá privilegiar que aspectos? O impacto que uma marca comercial detém ou a qualidade da docência, a pertinência dos conteúdos programáticos e a cientificidade dada ao conceito?

Queremos acreditar que a resposta é simples.

Pois bem, lançamos de seguida alguns factos sobre o Pilates Contemporâneo® para que o possamos ajudar a perceber qual o conceito do mercado que mais se adequa a si.

1. Foi no ano de 2014 considerada **pós-graduação no Brasil**.

1.1 Todos os formandos portugueses que realizem módulos obrigatórios em Portugal terão acesso directo à pós-graduação realizada no Brasil.

2. Em Portugal contará com a **presença da criadora deste conceito ou da sua equipa de trabalho. Dra. Ingrid Vargas** (Brasil).

2.1 Fisioterapeuta que estuda e desenvolve o conceito de Pilates há mais de 10 anos, sendo docente em países como EUA, Austrália, Canadá, Alemanha e Portugal.

2.2 Ingrid Vargas destaca-se internacionalmente (tendo recebido já convites dos EUA para ser uma das autores de um livro dedicado em exclusivo ao Pilates) por desde muito cedo ter decidido viajar por todo o mundo para se formar nas maiores escolas do mundo de Pilates (EUA, Austrália, Inglaterra, Canadá, Brasil)

2.3 Goza de **elevado prestígio** por ter vivido e aprendido directamente com uma discípula de Joseph Pilates.

2.4 Apresenta uma produção científica vasta na área do Pilates.

3. O Pilates Contemporâneo **congrega o que de melhor cada conceito dos EUA, Austrália, Inglaterra, Canadá e Brasil apresenta**. Assim todos os formandos

3.1 No mesmo curso terão acesso aos melhores conteúdos de cada uma das escolas.

3.2 Economizarão tempo e dinheiro. Não sentirão necessidade de realizarem módulos sem fim.

4. Pilates é Pilates, mas **com o Pilates Contemporâneo seguramente aprenderá metodologias actuais e científicas**.

4.1 Saberá como otimizar o seu trabalho em função da apresentação do seu paciente/atleta. Não fará receitas de exercícios. Saberá sim como especificar a sua intervenção, seja ela direccionada no âmbito articular, muscular, neural ou na área do fitness.

4.2 Irá absorver conhecimentos oriundos das cadeias musculares, trilhos anatómicos e controlo motor.

5. Resultados finais. É altamente gratificante observar que profissionais formados noutras escolas quando confrontados com o Pilates Contemporâneo não hesitam em destacar este novo conceito como o mais impactante no seu dia-a-dia.

5.1 Se conhece alguém nestas condições atreva-se e peça-lhes uma opinião!