

Comienza
tu
formación
Estés
donde
estés

● ● ●
LA ESTACIÓN
YOGA



1 PROFESORADO DE Pilates Mat y Reformer

Especializado en Aceleración Metabólica y Suspensión

3 meses de Duración

JULIO - SEPTIEMBRE 2023

CURSADA 100% ONLINE

1 ENCUENTRO MENSUAL 6HS

+ Recursada del Instructorado (6hs mensuales alojadas en nuestro canal)

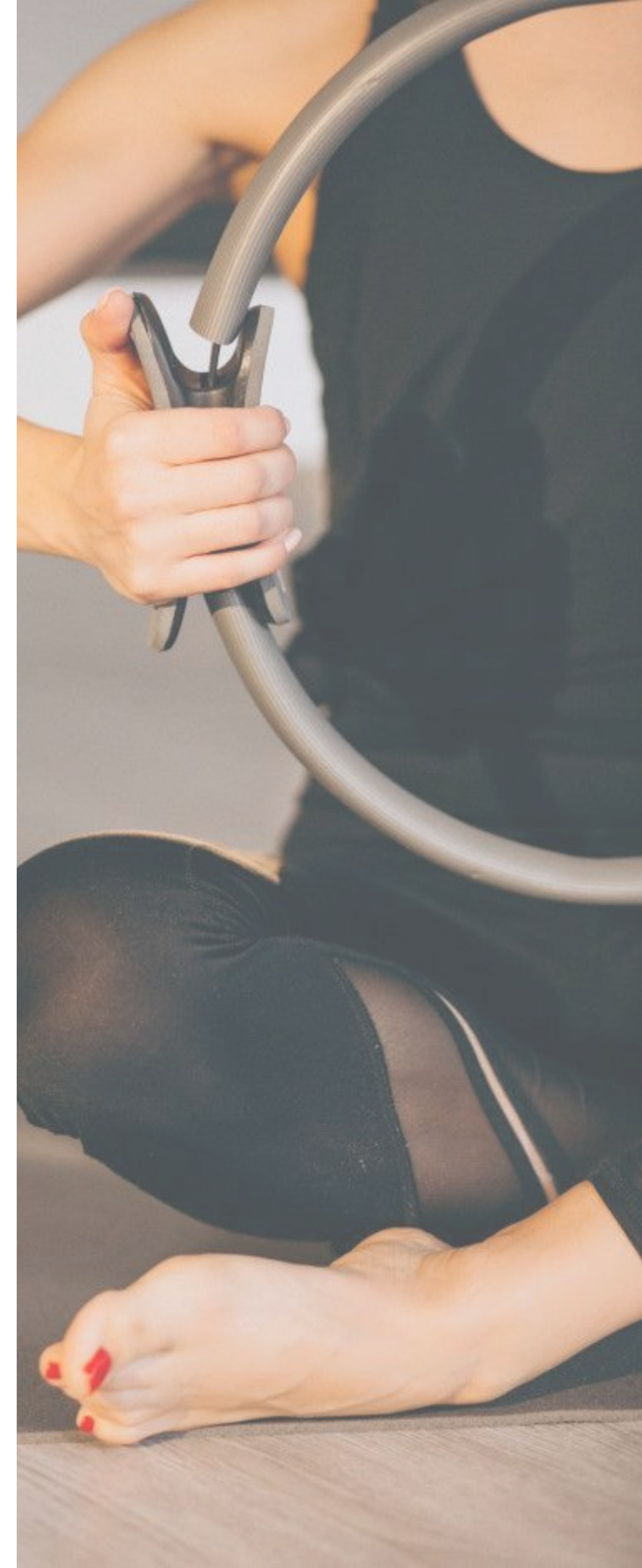
TODAS LAS CLASES POR ZOOM APP

(GRABACIÓN DISPONIBLE LUEGO DE CADA ENCUENTRO)

VIDEOS Y MATERIAL TEÓRICO ACCESIBLE Y DESCARGABLE

DURANTE TODO EL CURSO EN NUESTRA PLATAFORMA

SISTEMA DE TUTORIAS



2 PROFESORADO DE Pilates Mat y Reformer

Especializado Aceleración Metabólica y Suspensión



Modalidad de Cursada

La cursada es 100% online (no se deben tomar clases prácticas presenciales)
Recursada del Instructorado on line Obligatoria (Material Grabado + pdf descargable)

Cursada de los anexos para Profesores x zoom , 1 encuentro 6hs mensual.

CERTIFICA: LA ESTACIÓN YOGA Y PMA

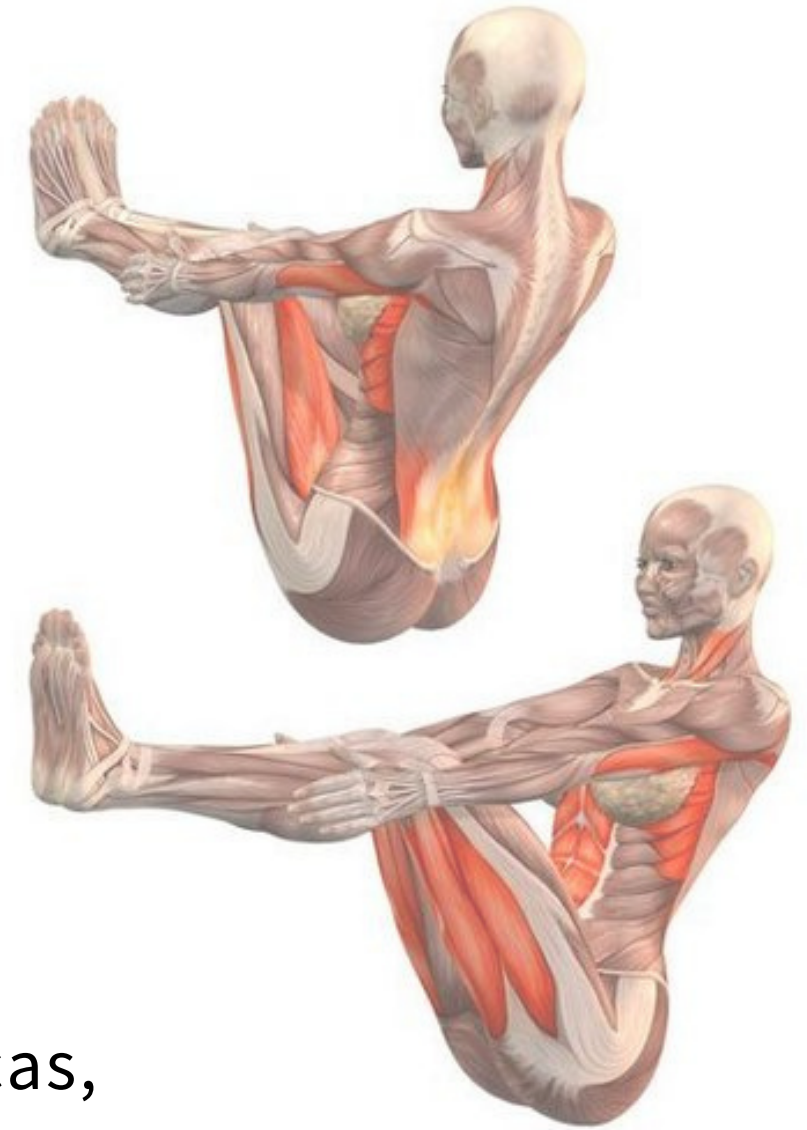
3 TEMARIO

Modulos:

Módulo 1: Historia, Filosofía del Método, Principios Básicos. 33 Posturas básicas, Anatomía del movimiento en Mat, Estructura de la clase.

Módulo 2: Redefinición del Mat al Reformer, Ejercicios Fundamentales, Estructura de la clase . Patologías de Columna, Modificaciones para lesiones habituales.

Módulo 3: Variaciones con Elementos, Variaciones en Mat y en Reformer. Embarazo y Post Parto, Pilates terapéutico, Técnicas de Relajación.



Anexos:

Anexo1: Que es la Aceleración Metabólica. Clases de Pilates en Circuito
Pilates Sobrepeso y Diabetes

Anexo 2: Estructura de la Clase de Aceleración Metabólica. Planificación Mensual.
Métodos de Suspensión. KURUNTAS, COLUMPIO Y TRX. Fijación.

Anexo 3: Armado de clases de Pilates en Suspensión y series Básicas.
Adaptaciones para Patologías de Columna.



4 INSCRIPCIÓN Y ARANCELES

INSCRIPCIONES: INFOLAESTACIONYOGA@GMAIL.COM
+ INFO: (+5491136897440)

Latinoamérica:
3 pagos usd 60

Sólo Argentinos o residentes en Argentina:
3 pagos usd 40
(Consulta precios en \$arg)

METODOS DE PAGO: TRANSFERENCIA BANCARIA, PAYPAL, MERCADO PAGO
TARJETA DE CRÉDITO





LA ESTACIÓN
YOGA