Sane Pilates
Mucho más que fisioterapia



2019

NIVEL BÁSICO
3ª Edición

INSTRUCTOR DE PILATES PARA FISIOTERAPEUTAS

(suelo y máquinas)

APRENDE Y COMPRENDE PILATES AUTENTICO

C/Columela, 13 Bajo Dcha. 28001 Madrid|91 431 65 00 |sanepilates@sanepilates.com

QUIENES SOMOS

SANE PILATES es garantía de calidad en formación de Pilates Auténtico para fisioterapeutas constituyendo una escuela de referencia del verdadero Pilates en España.

Las directoras del centro y docentes de la formación son las pioneras en la introducción del Método Pilates original aplicado en el campo de la fisioterapia en España.

Sane Pilates abre sus puertas en 2003 y desde entonces centenares de pacientes han sido tratados con éxito con el Método Auténtico evidenciando su eficacia a lo largo de más tres lustros de experiencia.

Ana María Sanchez Cuenca, Eva Sanz Rubio y Susana Rodríguez Blanco fisioterapeutas y docentes del curso, se formaron y fueron certificadas hace más de quince años como instructoras de Pilates Auténtico por Romana Kryzanowska, discípula directa de J.H.Pilates y heredera del estudio que el Maestro inaguró en New York a principios del siglo XX y que actualmente sigue en activo, lo que demuestra su efectividad.

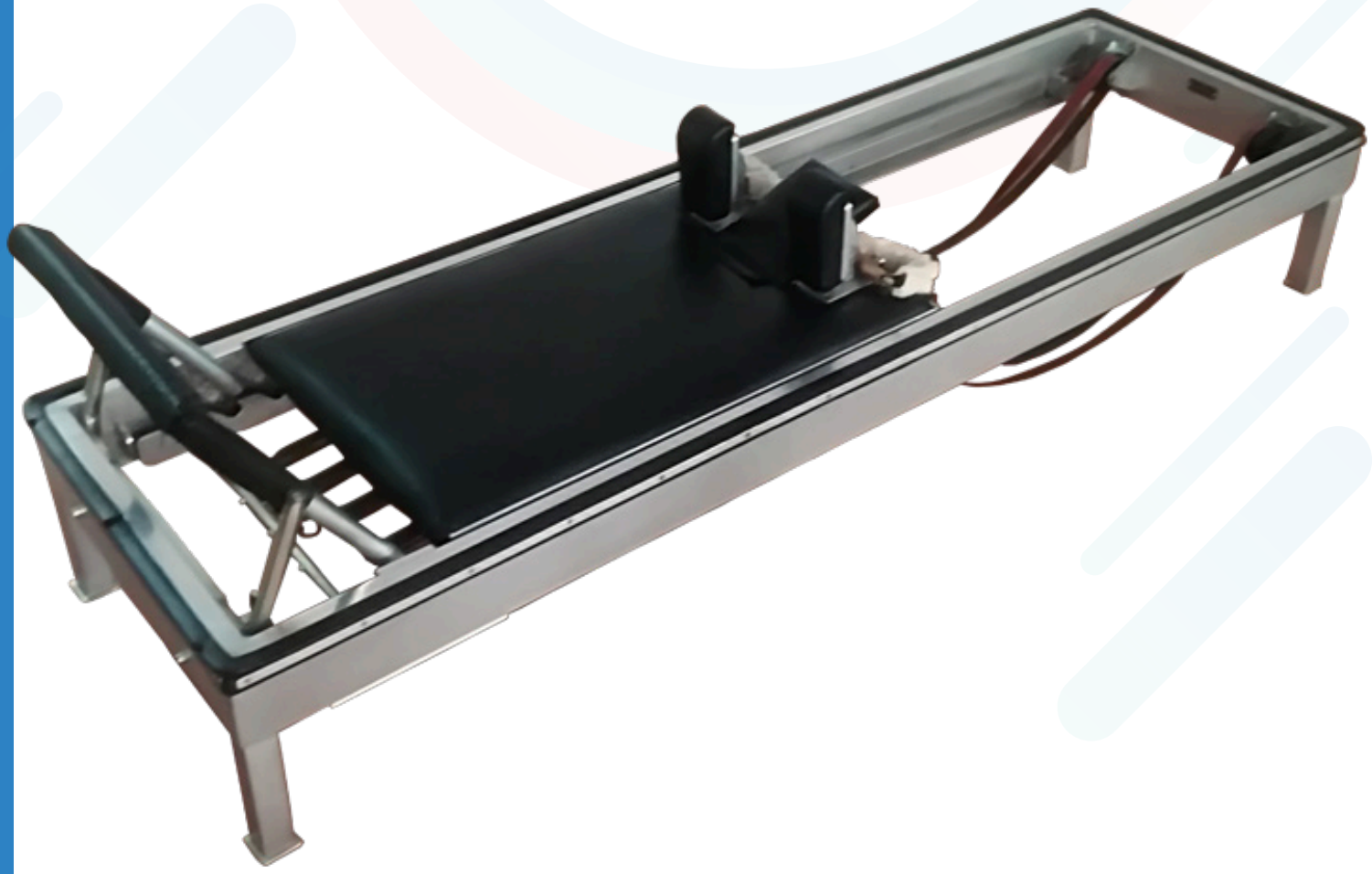
Con ello **SANE PILATES** puede asegurar que la información que traslada a sus alumnos es de primera mano, preservando la aplicación correcta y escrupulosa de los principios en los que J.H. Pilates basa su genial sistema , sin tergiversar conceptos y evitando caer en errores que con frecuencia se observan en las clases de Pilates que desvirtúan esta fantástica herramienta.

En 2007 **SANE PILATES** comienza sus andanzas como formadoras de fisioterapeutas en el Método Pilates Auténtico impartiendo cursos teórico-prácticos basados en la más estricta y lógica biomecánica humana, rompiendo esquemas y desmontando teorías sobre los beneficios de algunos ejercicios y cinesiterapia tradicional en nuestro propio centro, hospitales y en la Universidad de Granada.

En 2015 **SANE PILATES** presenta en el III Congreso internacional de Suelo Pélvico de la SEFIP dos estudios sobre el Método Pilates Auténtico en el tratamiento de la IUE, evidenciando la utilidad del Método Pilates Auténtico en las disfunciones perineales y demostrando su utilidad en el mundo de la pelviperinología, siempre que Pilates se aplique correctamente y sin malas interpretaciones.

MÉTODO PILATES

Pilates es una palabra que se ha puesto de moda en la última década en España. Como consecuencia de una sentencia judicial en el año 2000 en EEUU, Pilates es considerado un sustantivo general, como puede ser fitness o yoga, de forma que cualquiera puede diseñar una rutina de ejercicios y denominarla Pilates. Esta es la razón por la que bajo un mismo nombre encontramos sistemas de trabajo muy diferentes incluso contrarios.
Esta situación en ocasiones lleva a poner en duda la efectividad del Método, sobretodo en campos específicos como es el caso de la fisioterapia uroginecológica, ya que mal entendido y aplicado el Método Pilates puede no ser beneficioso.
Para ser un buen instructor de Pilates Auténtico y obtener los resultados deseados en nuestros pacientes se precisa mucho más que conocer una simple rutina de ejercicios, es necesario comprender el Método en profundidad y en ello los docentes de **SANE PILATES** debido a su dilatada experiencia profesional clínica son expertos.



C/Columela, 13 Bajo Dcha. 28001 Madrid|91 431 65 00 |sanepilates@sanepilates.com

PROFESORES

ANA MARÍA SANCHEZ CUENCA

- Directora del centro *SANE PILATES* desde 2003.
- Diplomada en Fisioterapia por la *E.U. de Alcalá* en 2000.
- Certificada en el Método Pilates por *Romana Kryzanowska* en 2004.
- Certificada en Osteopatía por la *Escuela de Osteopatía de Madrid* en 2008.
- Profesora del Master Experto en Terapias manuales de la *Universidad de Granada* en 2008 a 2011.
- Docente especialista en Pilates desde 2007.
- Curso de Síndrome de Dolor miofascial. Tratamiento conservador e invasivo de puntos Gatillo. Enero de 2014.
- Experto en Fisioterapia en Obstetricia y Uroginecología por la *UE* en junio de 2015.

EVA SANZ RUBIO

- Directora del centro *SANE PILATES* desde 2003.
- Diplomada en Fisioterapia por la *E.U. de Alcalá* en 1999.
- Certificada en el Método Pilates por *Romana Kryzanowska* en 2004.
- Certificada en Osteopatía por la *Escuela de Osteopatía de Madrid* en 2006.
- Docente especialista en Pilates desde 2007.
- Profesora del Master Experto en Terapias manuales de la *Universidad de Granada* en 2008.
- Nivel Iy II de Inducción Miofascial, *Escuela Tupimek* 2012 - 2014.
- Curso de Fisioterapia en suelo pélvico, prevención y tramiento de las disfunciones, 2013.
- Master-Experto en Gimnasia Abdominal Hipopresiva con *Marcel Caufriez*, 2014.
- Experto en Fisioterapia en Obstetricia y Uroginecología por la UE en junio de 2015

SUSANA RODRÍGUEZ

- Directora del centro *SANE PILATES* desde 2003.
- Diplomada en Fisioterapia por la *E.U. de Alcalá* en 1999.
- Certificada en el Método Pilates por *Romana Kryzanowska* en 2004.
- Certificada en Osteopatía por el *CEES* en 2001.
- Docente especialista en Pilates desde 2007.
- Profesora del Master Experto en Terapias manuales de la *Universidad de Granada* en 2008.
- Experto en Fisioterapia en Obstetricia y Uroginecología por la *UE* en junio de 2015.

LUGAR DE REALIZACIÓN

SANE PILATES Madrid
C/ Columela 13, bajo dcha
Metro Retiro (salida Lagasca).

DIRIGIDO A:

Fisioterapeutas y estudiantes de último curso de fisioterapia.

DURACIÓN:

60 horas teórico-prácticas divididas en 3 seminarios.
(90 horas de prácticas clínicas extraordinarias).

FECHAS:

25-26-27 de Enero de 2019
8-9-10 de Febrero de 2019
1-2-3 de Marzo de 2019

PRECIO: 1200 €.

ACREDITACIÓN:

Solicitada acreditación al la Comisión de Formación Continuada de las Profesiones Sanitarias de la Comunidad de Madrid.

BONIFICACIÓN:

Bonificado por BONIFICA TU CURSO.

INFORMACIÓN Y CONTACTO:

sanepilates@sanepilates.com
www.sanepilates.com
Tlf: 914316500
Wathsapp: 603415186

MATERIAL:

- El estudio está dotado de todos los aparatos del Método Pilates según el diseño original de su creador J.H. Pilates.
- Manual teórico y fotográfico.

OBJETIVOS GENERALES:

Analizar y entender en profundidad los principios del Método según **J.H. Pilates** con la finalidad de poder utilizarlo con seguridad con fines terapéuticos basándose en la aplicación de una correcta comprensión de la biomecánica humana en las diferentes patologías del aparato locomotor, teniendo como objetivo prevenir y restaurar el equilibrio corporal y la salud de nuestros pacientes.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Analizar y comprender los principios fundamentales del Método Pilates.
- Análisis de la postura correcta del ser humano (destierro de ideas equivocadas).
- Análisis del patrón respiratorio.
- Indicaciones y contraindicaciones del Método en general y de cada ejercicio en particular.
- Comprensión y análisis de los ejercicios básicos de:

    - la serie de suelo del Método Pilates Auténtico
    - círculo mágico
    - Reformer Universal
    - Cadillac
    - Silla alta
    - SillaWunda
    - Barril alto
    - Barril pequeño

COMPETENCIAS ADQUIRIDAS AL FINAL DEL CURSO:

Al finalizar el curso el alumno será capaz de impartir clases del sistema Básico de Pilates tanto de suelo como utilizando los aparatos fundamentales: Reformer, Cadillac, Silla Alta, Silla Wunda, Barriles y pequeños accesorios como las pesas y el Círculo Mágico, adaptando cada ejercicio a la morfología y patología de cada paciente.

Por otra parte habrá adquirido conocimientos generales importantes sobre posturología y corrección profunda del movimiento aplicable a cualquier campo dentro de la fisioterapia.

PROGRAMA COMPLETO DEL CURSO

SEMINARIO 1

Viernes 25 de Enero:

Teoría y conceptos generales:

- Principios del Método Pilates Auténtico.
- Análisis de la postura.
- Respiración.

Sábado 26 Enero:

Análisis y desarrollo de los ejercicios básicos del suelo según J.H. Pilates:

- Ejecución.
- Asistencias.
- Modificaciones según las diferentes patologías y morfologías.

Domingo 27 de Enero:

Secuencia de ejercicios de nivel básico de pesas, círculo mágico y pre-pilates
Modificaciones y asistencias para todas las lesiones en cada ejercicio

SEMINARIO 2

Viernes 8 y sábado 9 de Febrero:

Análisis y desarrollo de los ejercicios básicos de Reformer:

- Ejecución.
- Asistencias.
- Modificaciones según las diferentes patologías y morfologías .

Domingo 10 de Febrero:

Jornada de prácticas donde poder utilizar los aparatos para poder experimentar los diferentes ejercicios así como aplicarlos entre compañeros para discutir dudas y completar la comprensión del Método.

SEMINARIO 3

Viernes1 de Marzo:

Análisis y desarrollo de los ejercicios básicos del Cadillac:

- Ejecución.
- Asistencias.
- Modificaciones según las diferentes patologías y morfologías.

Sábado 2 de Marzo:

Análisis y desarrollo de los ejercicios básicos de la silla alta:

- Ejecución
- Asistencias
- Modificaciones según las diferentes patologías y morfologías.

Análisis y desarrollo de los ejercicios básicos de la silla Wunda

- Ejecución
- Asistencias
- Modificaciones según las diferentes patologías y morfologías.

Análisis y desarrollo de los ejercicios básicos del barril alto y barriles pequeños:

- Ejecución.
- Asistencias.
- Modificaciones según las diferentes patologías y morfologías.

Domingo 3 de Marzo:

Jornada de prácticas donde poder utilizar los aparatos para poder experimentar los diferentes ejercicios así como aplicarlos entre compañeros para discutir dudas y completar la comprensión del Método.

PRÁCTICAS CLÍNICAS

Para poder profundizar en las materias estudiadas **SANE PILATES** pone a disposición de los alumnos los aparatos y material del centro.

Desde el día 28 de Enero y hasta el día 11 de Abril, el alumno podrá asistir al estudio en su horario de apertura habitual, con un máximo de hasta 90 horas y concretando horario previamente con el personal del estudio, para realizar prácticas clínicas que consistirán en:

- El entrenamiento personal para madurar las sensaciones que se obtienen en los diferentes ejercicios con el objetivo de poder trasmitir mejor la información a sus futuros pacientes.

- Prácticas entre compañeros.

- Observación de clases de los profesionales que imparten clases del Método Pilates Auténtico en el centro.