



TALLER DE

PILATES AUTÉNTICO PARA FISIOTERAPEUTAS

APRENDE Y COMPRENDE
PILATES AUTÉNTICO



QUIÉNES 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 inauguró 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.



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 I y II de Inducción Miofascial, *Escuela Tupimek* 2012 - 2014.
- Curso de Fisioterapia en suelo pélvico, prevención y tratamiento 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:

2 horas aproximadamente.

FECHAS:

A elegir entre:

14 de Junio a las 18:00 horas.

15 de Junio a las 10:00 horas.

PRECIO: GRATUITO.

INFORMACIÓN Y CONTACTO:

sanepilates@sanepilates.com

www.sanepilates.com

Tlf: 91 43 16 500

Whatsapp: 603 41 51 86

MATERIAL:

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



OBJETIVOS:

- Conocer quién era **J.H.Pilates** y situación actual del Método Pilates.
- Analizar y comprender los principios fundamentales del Método Pilates.
- Entender que persigue el Método y que beneficios aporta al fisioterapeuta en su profesión.
- Errores frecuentes en la comprensión y aplicación del Método Pilates.
- Análisis de la postura correcta del ser humano (destierro de ideas equivocadas).
- Conocer el origen de los aparatos que J.H. Pilates diseñó y su finalidad
- Sentir en el propio cuerpo algunos ejercicios de suelo y en diferentes máquinas para experimentar en primera persona sus beneficios.

PROGRAMA

- 1. Quién es J.H. Pilates y la evolución del Método
- 2. Principios del Método Pilates Auténtico.
- 3. El centro de energía: qué es y cómo trabajarlo correctamente.
- 4. La postura correcta aplicada a la práctica.

Los diferentes conceptos se explican de forma dinámica y con una importante participación activa por parte de todos los alumnos dado el carácter práctico de este seminario-taller.

