PILATES CLíNICO MW1 CERTIFICAÇÃO MATWORK APPI (SET 2017) - LISBOA

No módulo Matwork 1 (The Foundation) tomará contacto com a abordagem da APPI, instituição internacional de referência em Pilates Modificado. Com o início da sua Certificação Matwork, e tendo por base a investigação científica mais relevante, ficará apto a incorporar toda a abordagem APPI!

FORMADOR

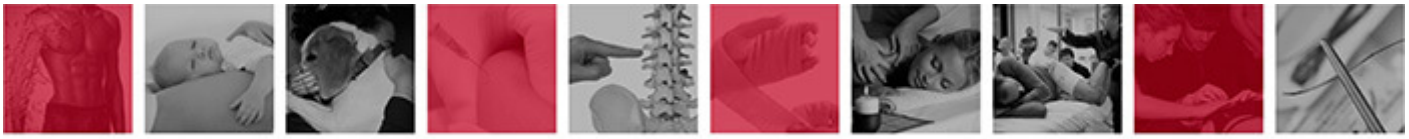
APPI TRAINER

Todos os APPI Trainer são profissionais certificados e habilitados para ministrarem as diferentes formações de Pilates da APPI (Australian Physiotherapy & Pilates Institute).

MODELO FORMATIVO	Curso presencial
DATA DE INíCIO / FIM	23-09-2017 / 24-09-2017
HORARIO	Manhã - 09h00 - 13h00 Tarde - 14h00 - 18h00
DESTINATARIOS	#Fisioterapeuta, #Licenciado Desporto/Educacao Fisica, #Estudante Finalista
INVESTIMENTO	
LOCALIZAçãO	Hotel 3k Barcelona

Parceiro Oficial

Formação Certificada



CERTIFICAçãO MATWORK: MW1, MW2 E MW3

A Certificação Matwork em Pilates Clínico da APPI é constituída por três Níveis.Deverá sempre começar pelo MW1, sendo que em seguida poderá fazer o MW2 ou o MW3.

- **MW1 (The Foundation):** É a base de todos os cursos de Pilates Modificado, apresentando e introduzindo a técnica de Pilates, a investigação mais relevante, os exercícios de nível principiante e os exercícios contraindicados.Serão abordados 16 movimentos no colchão (Matwork) para treino da estabilidade lombo-pélvica, escapulo-torácica e cervical.

- **MW2 (Class Instructor):** O Módulo MW2 aborda tudo aquilo que é necessário para conduzir uma classe de Pilates, multiplicando de forma extraordinária a aplicabilidade deste método no seu contexto profissional. Abordaremos o aquecimento, o arrefecimento, os alongamentos e exercícios de mobilidade, por outras palavras, ensiná-lo-emos a coreografar uma aula extraordinária.

- **MW3 (Intermidiate/ Advanced):** O módulo MW3 centra-se num nível superior de controlo dos exercícios de força, ao mesmo tempo que permite refinar as suas competências na criação, organização e condução de classes de Pilates Clínico.

Nota: Para completar a sua Certificação Matwork tem de concluir, obrigatoriamente, os 3 Níveis.

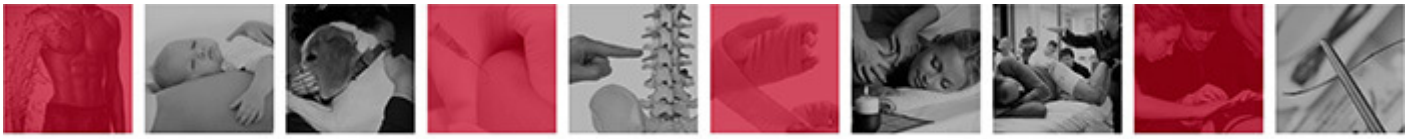
PREçO ESPECIAL: MW1+MW2+MW3 OU MW2+MW3

- Se comprar, em simultâneo, os três cursos que compõe a Certificação Matwork (**MW1+MW2+MW3**) beneficiará de um preço muito especial! Pagará apenas **539 euros**, independentemente do prazo em que se inscreva.
- Contudo, se já fez o MW1 mas quer fazer os dois restantes níveis (**MW2+MW3**) temos também um preço especial para lhe oferecer: **359 euros**, independentemente do prazo em que se inscreva.

Em ambos os casos, **para beneficiar deste "Preço Especial"**:

1) Certificação Completa MW1+MW2+MW3 clique aqui;

2) Certificação MW2+MW3 clique aqui.



OBJETIVOS

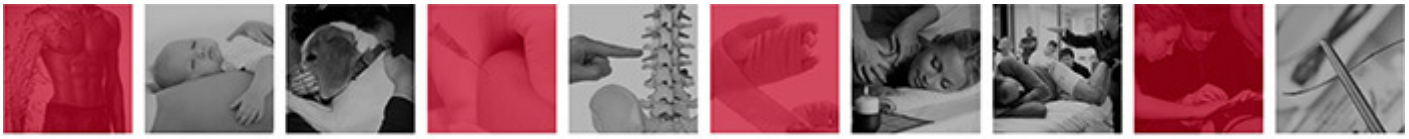
Objetivos gerais:

- No final deste curso os participantes devem ser capazes de selecionar e aplicar os exercícios de Pilates Clínico, sabendo relacioná-los com patologia, padrões normais de movimento e sincronia neuro-muscular/neuro-patomecânica.

Objetivos específicos:

- Conhecer o Método Pilates e sua evolução;
- Conhecer a investigação científica mais relevante em que a abordagem da APPI assenta;
- Dominar os 5 elementos-chave;
- Compreender o conceito estabilidade dinâmica vs estabilidade estática;
- Dominar os 16 movimentos no colchão, os quais procuram contribuir para a estabilidade lombo-pélvica, escapulo-torácia e cervical;
- Construir um raciocino clinico capaz de ser orientador desde a avaliação até à aplicação dos exercícios;
- Incorporar os conhecimentos na sua prática clínica, com segurança e eficácia.

PROGRAMA



Dia 1

Boas vindas

Introdução ao Pilates APPI

Princípios do Pilates – Evidência Científica

Workshop Prático: Os 5 elementos-chave do Pilates

Estabilização Lombar: Revisão

Exercícios de Pilates APPI: Estabilidade Dinâmica e Estática.

Exercícios Pilates APPI: Estabilidade Dinâmica e Estática - Continuação

Workshop Prático

Análise de Estudos de Caso

Fim dos trabalhos///

Dia 2

Sessão Prática: Aula de Pilates Matwork APPI

Aula Teórica: “Moving beyond the core”

Exercícios de Pilates Matwork APPI - Continuação

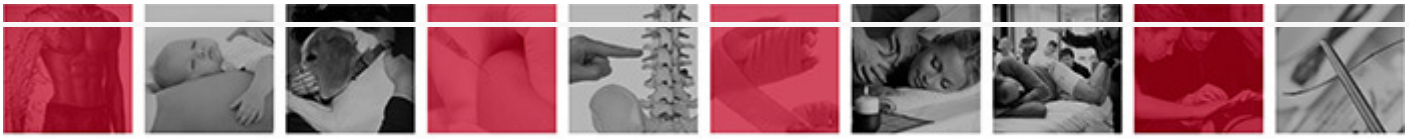
Exercícios de Pilates Matwork APPI - Continuação

Exercícios de Pilates Tradicionais

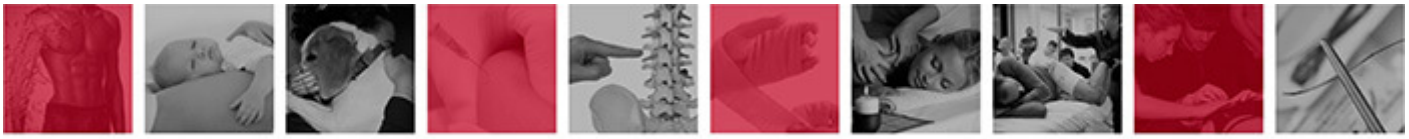
Aula Teórica “Become the Yoda”

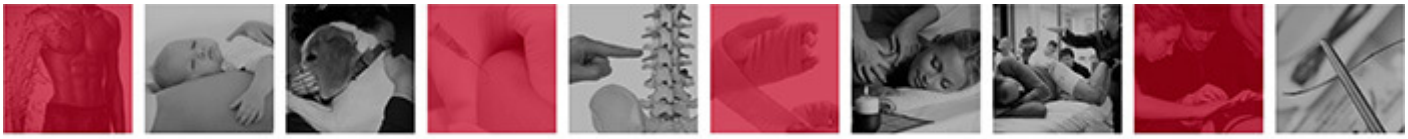
Workshop: Auto-análise e prática

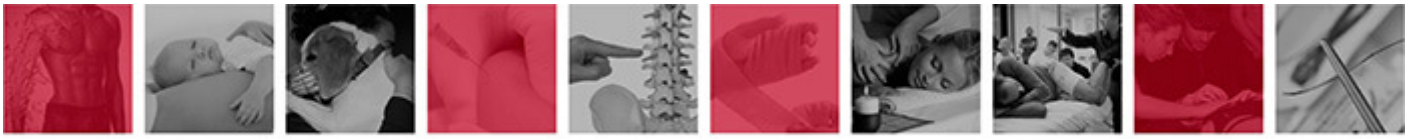
Workshop: Casos Clínicos



Discussão e Fim dos trabalhos





O QUE INCLUI ESTE CURSO?

- 16 horas de curso
- Material de apoio ao curso (em Inglês)
- **Certificado APPI**
- **3,2 UC** (Unidades de Crédito) relativas ao **Título Profissional de Técnico/a de Exercício Físico (TPTEF)**
- Certificado de participação Bwizer com **creditação IPDJ**
- **Certificado de Registo Profissional**
- Seguro de acidentes pessoais vigente durante o curso
- Coffee-breaks