



# WORKSHOP FORMATIVO MINI BALL

Studio Felicitas Pilates® ▪ Piacenza ▪ Italia

**CORSO DI FORMAZIONE PER ISTRUTTORI PILATES**  
Studio e pratica degli esercizi con la MINI BALL

Domenica 14 gennaio 2018 dalle 09:30 alle 17:30



Insegnante: Felicitas Carman ( International Pilates Master Senior instructor )

- L'allenamento sarà svolto usando sempre una mini ball. Verranno proposti esercizi a terra, in piedi, sulle ginocchia, prono e decubito laterale. Verranno anche inclusi movimenti usati nella post-riabilitazione in grado d'indurre l'attivazione dei muscoli profondi stabilizzatori della colonna.
- I partecipanti disporranno di una mini ball ciascuno in modo che gli esercizi possano essere svolti simultaneamente da tutti i partecipanti.
- Si vedrà come rendere fluido e completo l'allenamento con movimenti di forza, resistenza, mobilità articolare e allungamento.
- Tutti i partecipanti riceveranno all'inizio del workshop una dispensa con l'elenco degli esercizi insegnati.
- Tutti i partecipanti in possesso di una certificazione Mat riceveranno alla fine del workshop un attestato di partecipazione.

Luogo: Studio FELICITAS PILATES© Via Genova 23 - 29122 Piacenza - Italia

Prezzo: 180 Euro ( Include IVA; dispensa con lista di esercizi; Mini ball e Attestato di Partecipazione ) Verrà offerto un piccolo buffet durante le pause.

IBAN per bonifico bancario: IT57Z0308301610000000092413 Banca: IWBANK ( Milano )



Questo workshop è rivolto a laureati in fisioterapia, laureati in Scienze Motorie o diplomati ISEF, massoterapisti, terapisti della riabilitazione, qualifica in M.C.B., altri titoli di studio attinenti alle figure menzionate ed anche a tutti coloro che abbiano esperienza lavorativa nel mondo di Pilates, del fitness, dello sport e della danza. Il workshop verrà insegnato seguendo i principi e metodologia Pilates.

Per piacere inviare un whatsapp o sms a Felicitas: + 39 328 7777030 [felicitaspilates@yahoo.it](mailto:felicitaspilates@yahoo.it)  
Instagram: [#felicitaspilates](https://www.instagram.com/felicitaspilates)