

## Workshop en Foam Roller Fitness y Wellness



Aprende a realizar clases con este innovador implemento que marca diferencia inmediata a nivel profesional.

Mejora tu metodología de clases, aumenta tu repertorio de movimiento, integrando el Foam Roller a tus sesiones.

Progresiones metodológicas en estabilidad (Tonificación) – movilidad (Funcionalidad) – plasticidad (Flexibilidad)

Contenidos:

Evaluación Funcional - Desarrollo Motor – Neurociencias - Fascia y Cadenas Musculares.

Entrega de manual Foam Roller.

Lugar: Qi1 Providencia 835 metro salvador. / Cupos limitados

Workshop: Sábado 09 de Junio 2018 de 14:30 a 18:30 hrs

Valor: \$45.000

Transferencias:

PilatesQi EIRL / Rut: 76.174.327-9 / Cuenta Corriente Baco BCI / n° 76123499

Correo: wabett@gmail.com

Requisitos: Para profesores de Educación Física, Danza, Yoga, Kinesiólogos e instructores de Pilates y de otras técnicas de movimiento.

Jornada:

14:30 Acreditación

14:45 a 15:30 Clase de Armonización Psico – Corporal Foam Roller

Desarrollo Motor – Sistema Nervioso - Fascia – Cadenas Musculares – Neuroplasticidad - Principios Neurológicos (Facilitación, balance, sinergia, conectividad) - Principios Neurobiomecánicos (Pelvis, tórax, sacroiliaco, escápulas, cervical, respiración, columna, postura, elongación axial, transferencia de peso) – Evaluación Funcional.

15:30 a 16:45 Neurociencia aplicada y lenguaje. ¿Cómo las palabras pueden generar bienestar o miedo al movimiento?

16:45 a 17:00 Break

17:00 a 18:00 Foam Roller Fitness y Wellness Movilidad y Flexibilidad

18:00 a 18:30 Integración metodológica y preguntas.

18:30 Convivencia final

Relatores:

Rodrigo Abett de la Torre

Director Centro Pilates Qi – PilatesQi Educación

Certified Practitioner of Pilates Studio Polestar Education USA /

Instructor Pilates Studio Physiopilates Brasil / Membership y Certified Pilates Teacher

Pilates Method Alliance 2013 / Instructor Pilates Terapéutico USA / Fundador Pilates

Biogénesis y Beplaying.

Francisca Ducassou:

Kinesióloga, Facilitadora Pilates Qi Educación, especialista en Pilates Terapéutico y formación en Neurociencias y aplicación clínica. Certificación Internacional Mulligan Manual Therapy concept, upper and lower quadrant.

**Respaldo:**

