



Curso 

Pilates II: Aplicación de Pilates en Ejercicios Prácticos

Duración: **1 Mes**

OBJETIVO GENERAL

El participante conocerá los fundamentos teóricos y prácticos de ejercicios Matwork básico e intermedio, el uso de materiales que permiten la mejora al hacer estiramientos de suelo, control corporal, movilidad corporal y técnicas de relajación.

DIRIGIDO A:

A todos los alumnos de la carrera de fisioterapia, Egresados y público en general que haya llevado Pilates I.

BENEFICIOS

- Conocer los fundamentos teóricos y prácticos de los ejercicios de suelo.
- Aprender el control postural y la respiración.
- Identificar la movilidad articular y activación muscular, así como, postura neutral y alineación corporal.
- Aplicar estiramientos dinámicos y estáticos, así como, técnicas de respiración para la recuperación y relajación guiada.

TEMARIO

- Sesión 1: Fundamentos de Pilates.
- Sesión 2: Ejercicios de MatWork Pilates.
- Sesión 3: Ejercicios de MatWork Pilates - Nivel Básico.
- Sesión 4: Ejercicios de MatWork Pilates - Nivel Intermedio.



Modalidad:
Presencial

Duración:
4 Sesiones