



Curso 

Preparación en Pilates I

Duración: **1 Mes**



Instituto
San Pablo



LICENCIADO
POR MINEDU

OBJETIVOS DEL TALLER

Introducir a los participantes en los fundamentos del método Pilates, desarrollando conciencia corporal, fortalecimiento muscular y flexibilidad a través de técnicas básicas, con un enfoque en su correcta ejecución y adaptación a diferentes niveles.

DIRIGIDO A

Público en general, Instructores de fitness, fisioterapeutas, estudiantes de áreas relacionadas con la salud y el bienestar, así como a personas interesadas en aprender y profundizar en las técnicas de Pilates para mejorar la flexibilidad, fuerza y postura, ya sea para aplicarlo en clases o como parte de un enfoque integral de salud personal.

BENEFICIOS

- Comprenderá los principios básicos del método Pilates y su relación con el bienestar físico y mental.
- Aprenderá técnicas esenciales de respiración, postura y control corporal.
- Conocerá ejercicios básicos de Pilates en colchoneta (Mat Pilates) y su progresión.
- Adaptará los ejercicios a diferentes niveles de condición física y necesidades individuales.

TEMARIO

- Sesión 1: Fundamentos del Método Pilates.
- Sesión 2: Movimientos Básicos de Mat Pilates.
- Sesión 3: Progresiones y Adaptaciones del Método Pilates.
- Sesión 4: Integración y Secuencias de Pilates.

Modalidad:
Presencial/ Virtual

Duración:
1 Mes

(1 crédito)