

Curso de Certificación Internacional para Instructores de Pilates

JUNIO 2024



ESCUELA DE FORMACIÓN Y
ENTRENAMIENTO DE INSTRUCTORES DE PILATES



Authentic Pilates
MÉXICO

Curso de Certificación Internacional para Instructores de Pilates

JUNIO 2024

En **Authentic Pilates México**, te invitamos a unirte a una comunidad apasionada por el Pilates, donde la enseñanza se convierte en arte y transformar vidas es nuestra vocación. ¡Descubre el poder transformador del Método Pilates Auténtico con nosotros!

¡Inscríbete ahora!

Contacto:

NORA GARCÍA

DIRECTORA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN
Y ENTRENAMIENTO DE INSTRUCTORES DE PILATES
AUTHENTIC PILATES MÉXICO

Campos Elíseos No. 413, local A, Polanco, C. P. 11530

 55 6537 2726

 certificacion@authenticpilatesmexico.com

 <https://authenticpilatesmexico.com>

En **Authentic Pilates México**, nos enorgullece ser un referente de excelencia en la enseñanza del Método Pilates, basado en la tradición de Joseph Pilates y Romana Kryzanowska.

NUESTRO ENFOQUE ÚNICO

No solo enseñamos Pilates, lo vivimos y respiramos. Nuestro curso extremadamente didáctico te sumergirá en la esencia misma del Pilates. Desde el Pre-curso hasta el Módulo Avanzado, cada etapa de nuestro programa de formación de instructores te guiará a través de un viaje educativo transformador.

DESCUBRE LOS BENEFICIOS DE LA ENSEÑANZA EN AUTHENTIC PILATES MÉXICO

- ✓ Referente de excelencia y autenticidad desde 2007 en el Método Pilates.
- ✓ Creado por Nora García, certificada por Romana Kryzanowska.
- ✓ Enfoque único en el método auténtico para beneficios físicos, mentales y emocionales.



Equipo de profesores*

NORA GARCÍA

- ◆ Directora de **Authentic Pilates México** desde 2008.
- ◆ Instructora certificada por Romana Kryzanowska, Nueva York, 2005.
- ◆ Única instructora de segunda generación en México del Método Pilates Auténtico.
- ◆ Organizadora de workshops internacionales con maestros reconocidos.
- ◆ 19 años de experiencia en el mundo del Pilates.



GUSTAVO GALATI

- ◆ Graduado en Educación Física en la Universidad Paulista de São Paulo.
- ◆ Certificado de Pilates por Romana Kryzanowska e Inelia García en 2007.
- ◆ Coordinador técnico con certificación de Romana Kryzanowska.
- ◆ Colaborador en eventos nacionales e internacionales.
- ◆ Durante 17 años coordinó en Brasil entrenamientos, mentorías, cursos y entrenamientos técnicos.
- ◆ Referencia de excelencia técnica de Pilates en Brasil.



Programa del Curso de Certificación Internacional para Instructores de Pilates

INICIO: junio 2024 ◆

FINALIZACIÓN: junio 2025

PRE-CURSO

- ✓ **Etapa 1:** 10 clases preparatorias individuales con Nora García*.

MÓDULO BÁSICO

- ✓ **Etapa 2:** 4 días con Gustavo Galati.
(6 al 9 de junio 2024)
- ✓ **Etapa 3:** 200 horas de estudio y práctica.
- ✓ **Prueba teórica-práctica:** 31 de septiembre y 1 de octubre 2024.

PRE-CURSO

- ✓ **Etapa 1:** 10 clases preparatorias individuales con Nora García.

MÓDULO INTERMEDIO

- ✓ **Etapa 2:** 5 días con Gustavo Galati.
(2 al 6 de octubre 2024)
- ✓ **Etapa 3:** 200 horas de estudio y práctica.
- ✓ **Prueba teórica-práctica:** 4 y 5 de marzo 2025.

* Estas clases las comienzas a recibir desde el día de tu inscripción.

PRE-CURSO

- ✓ **Etapa 1:** 10 clases preparatorias individuales con Nora García.

MÓDULO AVANZADO

- ✓ **Etapa 2:** 4 días con Gustavo Galati.
(6 al 9 de marzo 2025)
- ✓ **Etapa 3:** 200 horas de estudio y práctica.
- ✓ **Prueba teórica-práctica:** junio 2025.

CERTIFICACIÓN

- ✓ **Término del curso:** junio 2025.
- ✓ Graduación y entrega de certificados.



Plan de estudios

DESCUBRE TU POTENCIAL COMO INSTRUCTOR DE PILATES

- ✓ Sumérgete en una experiencia de formación única con nuestra Metodología de Enseñanza, diseñada para brindarte habilidades sólidas y una profunda comprensión del Método Pilates.
- ✓ En el pre-curso y tres módulos teórico-prácticos liderados por profesores experimentados de talla internacional, recibirás aproximadamente 600 horas de entrenamiento, práctica y teoría.
- ✓ El desarrollo de los módulos se realiza en persona en **Authentic Pilates México** y algunos entrenamientos se llevarán a cabo en línea.
- ✓ En las semanas de práctica intensiva después de cada módulo, desglosamos minuciosamente cada módulo para asimilar y practicar los conocimientos, lo que te permitirá trabajar con clientes reales.
- ✓ En el transcurso del curso, recibirás 30 clases individuales y tendrás acceso a 30 entrenamientos grupales estratégicamente distribuidos.
- ✓ Como soporte técnico recibirás valiosos manuales informativos, tendrás juntas mensuales para aclarar dudas y supervisión de tus horas de práctica.



Contenidos del curso

- Historia de Pilates.
- Principios fundamentales.
- Anatomía y biomecánica básica aplicada a Pilates.
- Desarrollo del "Power House".
- Seguridad y precauciones.
- Sistematización del Método.
- Estudio y práctica de ejercicios.
- Adaptaciones y modificaciones para distintos tipos corporales, así como poblaciones especiales.
- Observación y lectura corporal.
- Planificación de clases.
- Progresión de ejercicios.
- Comandos verbales y tácticos.
- Técnicas de enseñanza.
- Mecánicas corporales seguras.
- Código de ética y profesionalismo.
- Proyección y organización de un estudio de Pilates.
- Técnicas de atención al cliente.

PRUEBAS TEÓRICAS Y PRÁCTICAS

Este desafío emocionante consolidará tu conocimiento y habilidades, llevándote a la esencia del Método Pilates Auténtico.

CURSO COMPLETO EN TODOS LOS APARATOS

- Reformer, Mat/Wall Unit, Cadillac, Electric Chair, Silla Wunda, Baby Chair, Ladder Barrel, Spine Corrector, Small Barrel, Pedi Pull, Guillotina (opcional).
- **Accesorios:** Bastón, Weights, Magic Circle, Theraband, Sandbag, Toe exercise, Foot Corrector, Airplane table, Breath-a-cizer, Neck Stretcher, Jumping Board, Push-Up Device.

Requisitos y proceso de inscripción

- ✓ Llenar ficha de inscripción
- ✓ Entrevista con Nora García y clase de evaluación.
- ✓ **Documentos requeridos:** Identificación oficial, comprobante de domicilio, copia de últimos estudios académicos, certificado médico.
- ✓ **Fecha límite de inscripción:** 1 mayo 2024.

Costo

- ✓ **Total:** \$81,000.00 (Ochenta y un mil pesos 00/100 M. N.), más IVA . En una sola exhibición.
- ✓ **Pago por módulo:** Tres pagos de \$29,000.00 (Veintinueve mil pesos 00/100 M. N.) c/u, más IVA.
- ✓ **Tenemos planes de financiamiento,** pregunta por ellos.

¡Inscríbete ahora!

ESCUELA DE FORMACIÓN Y
ENTRENAMIENTO DE INSTRUCTORES DE PILATES



Authentic Pilates
MÉXICO