



PROGRAMMA PER FORMAZIONE INSEGNANTI

DYNAMIC REFORMER

Con JB REFORMING

MODULO REFORMER 1

- Principi e storia del Pilates
- Postura e Anatomia
- Studio dell'attrezzo e del metodo JB
- Studio degli esercizi del repertorio Reformer base (e varianti)
- Come strutturare una lezione di Dynamic Reformer
- Didattica e tecniche comunicative
- Pratica di insegnamento
- Esame finale (teorico e pratico)

MODULO REFORMER 2

- Ripasso del repertorio base
- Studio degli esercizi del repertorio Reformer Intermedio (e varianti)
- Progressioni intelligenti e creative
- Pratica di insegnamento
- Esame finale (teorico e pratico)



MODULI EXTRA

- SEQUENZE CREATIVE
- SOFT REFORMER
- SCULPT REFORMER
- BOX WORK
- PICCOLI ATTREZZI SUL REFORMER

e tanti altri workshops

MONTE ORE FORMAZIONE

74 ore totali:

- 44 ore di formazione (22 ore per il weekend Ref 1 + 22 ore per il weekend Ref 2)
- 30 ore di tirocinio
- Tutoring personalizzato
- Continua formazione con moduli extra e aggiornamenti sempre disponibili