



MÉTODO

P

ELENA CARRETÓN NEWPORT

SUMARIO

01 *Método Pi, ¿en qué consiste?*

02 *¿Qué es el método?*

03 *¿Cuál es el objetivo?
¿Quién es la responsable?*

04 *Contenido de la formación*

05 *Metodología del curso I*

06 *Metodología del curso II*

07 *¿Cómo se desarrollan las clases?*

MÉTODO PI

¿EN QUÉ CONSISTE?

Es un curso psico-educativo orientado a mejorar la capacidad del aprendizaje postural del alumno de forma eficiente e inteligente enfatizando en el detenimiento y la observación.

Permite profundizar con sesiones prácticas e interactivas en los procesos de diálogo entre la mente y el cuerpo.

PILATES	SUSPENSIÓN	FUNCIONAL
FLEXIBILIDAD RESISTENCIA CONCENTRACIÓN	DIVERSIÓN VERSATILIDAD EFECTIVIDAD	COORDINACIÓN AGILIDAD RENDIMIENTO

¿QUÉ ES EL MÉTODO?

Es una búsqueda constante de la fluidez, el control y el entusiasmo del cuerpo en movimiento.

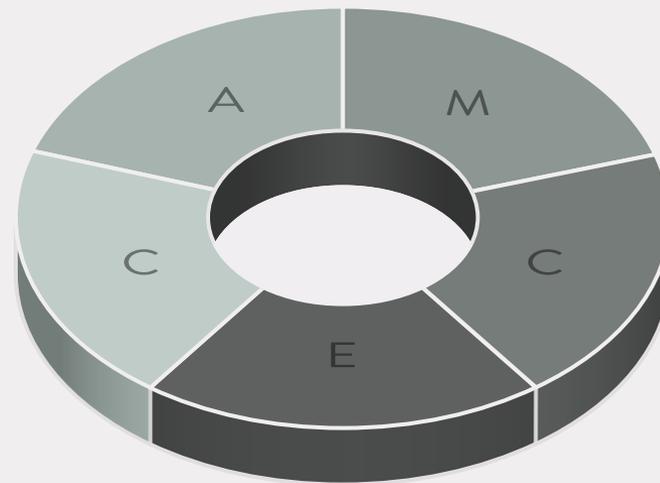
Es una fusión de diferentes disciplinas:

- las técnicas del Pilates
- la reeducación postural global
- el arte y el control de la Danza Clásica, Contemporánea y Moderna
- la conciencia y concentración de la Eutonía
- la fluidez del Feldenkrais
- la fuerza y el trabajo cardiovascular del Fitness
- la amplitud del Stretching
- la estabilidad del Redcord
- la actualidad del Aeropilates
- la movilidad del entrenamiento en suspensión
- la motivación del Coaching
- la presencia del Mindfulness
- la innovación de la Neuromecánica

20%

a partes iguales:

**ARTE / MOVIMIENTO /
CONSTANCIA / ESFUERZO
/ COHERENCIA**



¿CUÁL ES EL OBJETIVO?

El objetivo de este ciclo va más allá de adquirir conocimientos teóricos.

Se busca **despertar la pasión del alumno** en:

- conocer cada pieza de nuestro cuerpo
- aprender el porqué y para qué de cada movimiento
- disfrutar y despertar la curiosidad del conocimiento
- sentir el trabajo de la musculatura profunda
- descubrir la armonía y plasticidad en cada ejercicio
- desarrollar la conciencia de nuestro cuerpo y mente

¿QUIÉN ES LA RESPONSABLE?

Su creadora, **Elena Carretón Newport**, ofrece algo más que un amplio repertorio de ejercicios del Método Pilates y sus 25 años de experiencia en la docencia corporal.

La absoluta especialización en la Danza y el Pilates unida a la formación continua de diferentes disciplinas de acondicionamiento físico y mental le aportan un gran éxito profesional y marcan una diferencia con sus competidores.

CV de Elena C.N.

Fundadora de Pilates Mortera · Licenciada de Danza Moderna · Free Styles · Técnico superior de Aerobic y Fitness · Stott Pilates Mat, Studio, Poblaciones especiales y Rehabilitación · Polestar Mat y Studio · Aeropilates · Entrenamiento Funcional · Educación Redcord Active · Bosu · Kid Pilates · Instructor deportivo para Discapacitados Físicos · Técnico superior de entrenamiento con electroestimulación · Especialista en biomecánica del movimiento y en Neuromecánica · Personal trainer · Experta en Coaching integral y Mindfulness



CONTENIDO DE LA FORMACIÓN

Anatomía, Fisiología y Motricidad del Cuerpo Humano básica



- Anatomía Funcional aplicada a Pilates
- Teoría y práctica del análisis corporal
- Teoría y práctica del repertorio de Pilates MAT, esencial e intermedio
- Guías verbales, táctiles e imágenes para mejorar la ejecución de los ejercicios
- Planificación de entrenamiento
- Crear conciencia CORPORAL: Integrar e identificar
- Protocolo de valoración e interpretación del movimiento
- Ejercicios correctivos para los desequilibrios detectados
- Análisis y mecanismos de las lesiones deportivas
- Planificación de tareas cognitivas: visuales y auditivas

METODOLOGÍA DEL CURSO I

El programa de formación tiene una duración total de 52 horas.

				
PRÁCTICA	OBSERVACIÓN	REVISIÓN	TUTORÍA	EXAMEN
100% presencial. Es imprescindible acudir al menos al 95% de las clases	Asistir como alumno-observador a las clases impartidas por Elena Carretón	Prácticas formativas. Participar como instructor de Pilates, guiado y apoyado por Elena Carretón	Al finalizar el programa una sesión individual con Elena para resolver cualquier duda antes del examen	Una prueba teórica y práctica 15 días después de terminar el curso de formación
40 h.	5 h.	4 h.	2 h.	1 h.

METODOLOGÍA DEL CURSO II



12 alumnos por curso

Horario de **10:00h a 14:00h**
y de **15:30 a 19:30h**, en Santander (Cantabria)

PILATES MORTERA
ESPACIO DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

5 Sábados no consecutivos (uno por mes)

- 20 de octubre
- 17 de noviembre
- 15 de diciembre
- 12 de enero
- 9 de febrero

BOLSA DE EMPLEO

Preparación al mundo laboral.

Realizamos simulacros de entrevistas e incorporamos a los alumnos a nuestra Bolsa de Empleo, en la que a diario nos solicitan alumnos con alta calificación para diferentes empresas y proyectos.

PÚBLICO OBJETIVO

Personas que quieran adquirir conocimientos basados en la práctica de un **programa exitoso y con inquietud por ser un excelente instructor de Pilates** y de actividades en las que sus máximas competencias sean el desarrollo cuerpo-mente.

¿CÓMO SE DESARROLLAN LAS CLASES?

Cada jornada tiene una duración de 8 horas.

En cada sesión aprenderemos los ejercicios del programa y a partir de la segunda jornada 3 alumnas/os alternas/os guiarán cada uno de los ejercicios previamente aprendidos en el programa desarrollando la comunicación, espontaneidad, creatividad, expresividad e interlocución como instructor.

Una coherente educación de nuestro cuerpo y mente nos convierte en personas **saludables y felices**





PILATES MORTERA
ESPACIO DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL