



CENTRO PILATES
di Milena Jotti

Lolita's Legacy

Formazione con diploma internazionale completa
per diventare insegnante Pilates dal nome Lolita's Legacy



L'eredità di Lolita e Joseph

Benvenuto/a nel programma concepito da Lolita San Miguel. Apprendista diretta dell'inventore del metodo Pilates Joseph, Lolita è Master insegnante Pilates di prima generazione con oltre 60 anni di esperienza nel campo.

Il programma da lei concepito è proposto in oltre 22 nazioni e in 6 lingue diverse nel mondo intero. Con l'ottenimento del Diploma è un passo tangibile per avvicinarsi al vertice dell'eredità di Joseph diventando "Insegnante di terza generazione".

Nella comunità Pilates questo titolo ha un certo valore perché è un riconoscimento che dimostra la conoscenza del vero e originale Pilates.

Formatrice

Milena Jotti, svizzera, madre lingua italiana e lingue parlate correntemente francese e inglese. Con oltre 16 anni di esperienza nell'insegnamento della metodologia Pilates, Milena nasce come ballerina professionista Jazz.

Dopo l'ottenimento del suo primo Diploma con la scuola Pilates Institute a Ginevra ha avuto l'onore e la fortuna di essere scelta da Lolita per trasmettere l'eredità di Joseph fatta di conoscenze tecniche e aneddoti. Solo 250 persone nel mondo intero sono stati scelti da Lolita come suoi "discepoli diretti". Nel 2017 dopo un'ardua formazione di 250 ore ha ottenuto l'attestato di "Master Insegnante Pilates di Seconda Generazione" e "Formatrice Pilates" conferitole da Lolita San Miguel che in quel momento aveva 83 anni.

Milena è lieta di proporre la prima formazione riconosciuta a livello internazionale con sede fissa in Ticino, e più precisamente a Locarno, in lingua italiana. Questo è un bellissimo traguardo per gli italofoeni della regione Ticino.

DETTAGLI PROGRAMMA

È necessario frequentare un corso base di Anatomia.

Vi verrà mandata un'altra email con l'opportunità di fare il corso di Anatomia con una professionista del mestiere direttamente al Centro Pilates.

Il programma è suddiviso in 4 fasi

Fase 1

Introduzione, panoramica repertorio al tappetino tutti i livelli (pre pilates, Mat, post Pilates)

Fase 2

Sistema 1 / livello 1

Reformer, Cadillac, Chair, Ladder Barrel

Fase 3

Sistema 2 / livello 2

Reformer, Cadillac, Chair, Ladder Barrel, Spine Corrector, Magic Circle, Rollers e Poles

Fase 4

Sistema 3 / livello 3

Reformer, Cadillac, Chair, Barrels, equipaggiamento ausiliario, protocolli d'insegnamento

Date, orari e luogo

La formazione avrà luogo presso il:

Centro Pilates, Via Borghese 14, 6600 Locarno, Ticino, Svizzera

Orario indicato per ogni giornata di formazione:

9.00 - 13.00 / 14.00 - 18.00

Introduzione e panoramica repertorio al tappetino

3-14-15 ottobre 2023

28-29-30 Ottobre 2023

1 novembre 2023

Sistema 1 / livello 1

5-6-7 Gennaio 2024

5-6-7 Aprile 2024

Sistema 2 / livello 2

5-6-7 Luglio 2024

19-20-21 Luglio 2024

Sistema 3 / livello 3

22-23-24-25 Agosto 2024

 **Esame finale** al più tardi entro il 1 novembre 2024

Totale ore 500

Suddivise come segue:

- ⑩ 184 ore corso di formazione a contatto con l'educatore
- ⑩ 124 ore osservazione e stage in sede
- ⑩ 100 ore allenamento personale fisico
- ⑩ 92 ore apprendistato / studente insegna

Costo

Sistema Mat 1700 frs

Sistema 1 1550 frs

Sistema 2 1550 frs

Sistema 3 1150 frs

Totale 5950 frs

Inclusi i costi materiale di 500 frs

Pagamento unico 2 settimane prima dell'inizio della formazione oppure pagamento rateale con pagamento anticipato 10 giorni prima dell'inizio di ogni modulo.

Con il pagamento rateale alla prima rata bisogna aggiungere 500 frs per i costi di materiale.

Contenuti fondamentali

- ⑩ Vera Storia di Joseph e i suoi aneddoti
- ⑩ Come tenere un corso in gruppo, mini gruppo, duetto e privato
- ⑩ Studio di tutto il repertorio di esercizi a livello fisico
- ⑩ Come creare un programma in privato
- ⑩ Strutturare una lezione di gruppo e mini gruppo al tappetino e con apparecchi in maniera fluida
- ⑩ Metodo della didattica per trasmettere informazioni in modo efficace e chiaro
- ⑩ Movimenti appropriati per il riscaldamento
- ⑩ Modulazione della voce
- ⑩ Come adattare gli esercizi e le variazioni possibili
- ⑩ Come adattare il proprio insegnamento ad ogni situazione
- ⑩ Consegna di tutto il materiale didattico

L'obiettivo è formare professionisti di alta qualità che possano offrire sul territorio la conoscenza del vero e originale Pilates di Joseph.

Contatto

Milena Jotti

www.centropilates.ch