

Percorso Formativo di Certificazione Pilates

Da un'esperienza professionale di oltre trent'anni nasce un metodo formativo con caratteristiche di massima chiarezza, semplicità e professionalità.

La nostra didattica mira ad approfondire e ampliare un argomento ormai consunto, commercializzato e spesso "interpretato" quale è il Pilates e le sue poco conosciute relazioni con il mondo della danza.

I corsi sono rivolti a tutti coloro che desiderano capire e utilizzare il metodo di Joseph Pilates come strumento di lavoro o di crescita personale.



19HUMDRED®
p i l a t e s a n d a n c e

Il Percorso formativo

La didattica **NINETEEN HUNDRED PILATESANDANCE** si rivolge agli appassionati di Pilates e Danza e ai professionisti della riabilitazione e post-riabilitazione, a sportivi ed istruttori di fitness e personal trainer;

offre inoltre l'opportunità di trovare un enorme bagaglio di nuovi spunti per creare lezioni dinamiche ed efficaci, riscoprendo l'originario legame tra Pilates e tecniche di danza del '900 quali Laban, Humphrey, Graham, Horton.

L'offerta formativa è articolata in **diversi programmi** con obiettivi, argomenti e livelli specifici:

<p>programmanumero1</p> <p>PROGRAMMA DI CERTIFICAZIONE PILATES MATWORK</p> <p>anatomia del movimento modulo <i>mat work1</i> modulo <i>mat work2</i> modulo <i>mat work3</i></p> <p><i>esame teorico/pratico di certificazione</i></p> <p>1</p>	<p>programmanumero2</p> <p>PROGRAMMA SEMINARIALE DI INTEGRAZIONE CON LE TECNICHE DI DANZA DEL '900</p> <p>modulo <i>pilatesandance4</i> modulo <i>pilatesandance5</i> modulo <i>pilatesandance6</i></p> <p>2</p>
<p>programmanumero3</p> <p>PROGRAMMA IN COLLABORAZIONE CON WSM ITALIA</p> <p>modulo <i>GRAVITY® foundation personal training</i> modulo <i>GRAVITY® pilates reformat evolved series</i> modulo <i>GRAVITY® pilates core work series</i> modulo <i>GRAVITY® post rehab</i></p> <p>3</p>	<p>K.E.Y. ACADEMY</p> <p>Formazione continua</p> 

PILATES E DANZA: l'Energia, la Forza e l'Armonia di un Metodo Originale ed Innovativo

Un percorso unico in Italia e non solo, per la specificità ed i contenuti teorici e tecnici volti all'incremento delle prestazioni, sia dei danzatori, che degli appassionati, nella prospettiva di superare i limiti del Pilates in una direzione più completa e dinamica.

Il **programma numero 1**

NINETEEN HUNDRED MAT WORK è strutturato in **3** moduli della durata di un weekend ciascuno dedicato al Pilates Mat Work in cui si acquisiranno competenze approfondite sull'intero repertorio di Contrology:

Modulo Mat Work 1: Storia e biografia di J.H.Pilates, principi etica e didattica di NINETEENHUNDRED PILATESANDANCE, ABC principi efi Sports Medicine GRAVITY Pilates, connessioni con le tecniche di danza e arte del movimento del '900 (Graham, Horton, Humphrey, Laban), teoria e pratica del riscaldamento, cenni sui tipi di contrazione, mobilizzazione e stabilizzazione, posizioni statiche di primo livello, esercizi propedeutici, esercizi di primo livello, impostazione ed evoluzione di una lezione.

Modulo Mat Work 2: Ripasso dei principi e degli argomenti del modulo 1, sequenze di riscaldamento, posizioni statiche di secondo livello, posizioni isometriche e sequenze di esercizi di tenuta isometrica, sviluppo della lezione su tema e obiettivo, esercizi di secondo livello, diversificare, semplificare, complicare lo schema di una lezione, pratica dell'insegnamento.

Modulo Mat Work 3: Ripasso dei principi e argomenti dei moduli 1 e 2, sequenze di riscaldamento, posizioni statiche di terzo livello, esercizi di terzo livello, equilibrio, matilde's braid, medibow, foam rollers, introduzione della musica come elemento di supporto, analisi di casi specifici (definizione dei limiti e delle competenze).

Matilde Demarchi ha studiato il Pilates da un allievo diretto di Joseph Pilates: Robert Fitzgerald (1° generazione).

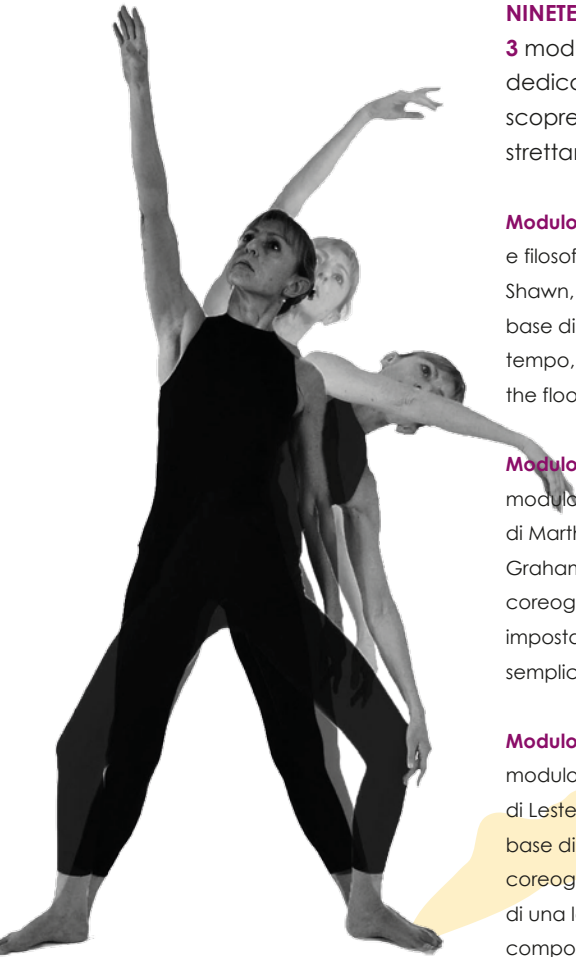
Siamo una delle poche metodologie didattiche in Europa che ti consentono di certificarti in Pilates Matwork con un'insegnante di 2° generazione.

programma numero 1

19HUNDRED®
p i l a t e s a n d a n c e

19H

Il programma **NINETEEN HUNDRED PILATESANDANCE** offre l'opportunità di riscoprire l'originario legame tra Pilates e tecniche di danza del '900 quali Laban, Humphrey, Graham, Horton e trovare nuovi spunti per creare lezioni dinamiche ed efficaci.



Il **programma numero 2**

NINETEEN HUNDRED PILATESANDANCE è strutturato in **3** moduli della durata di un weekend ciascuno dedicati alle connessioni con le tecniche del '900 scoprendo un nuovo repertorio di esercizi ancora più strettamente dinamici:

Modulo pilatesandance 4: le tecniche del '900, storia, teoria e filosofia, collegamenti tra Contrology ed il lavoro di Ted Shawn, Rudolf Laban e Doris Humphrey, concetti ed esercizi base di tecnica Humphrey, introduzione alla coreografia, tempo, ritmo, melodia, impostazione di una lezione, "Across the floor", camminate semplici.

Modulo pilatesandance 5: ripasso degli argomenti del modulo 4, collegamenti tra Pilates (Contrology) ed il lavoro di Martha Graham, concetti ed esercizi base di tecnica Graham, terminologia e "Syllabus", sviluppo della coreografia, autostima e creatività, composizione, impostazione di una lezione, "Across the floor", camminate semplici e composte.

Modulo pilatesandance 6: ripasso degli argomenti del modulo 5, collegamenti tra Pilates (Contrology) ed il lavoro di Lester Horton, progressioni didattiche, concetti ed esercizi base di tecnica Horton, terminologia e "Fortifications", coreografia, composizione e improvvisazione, impostazione di una lezione, "Across the floor", camminate semplici e composte.

Certificazioni **total gym** e GTS

modulo GRAVITY® FOUNDATION-PERSONAL TRAINING

modulo GRAVITY® PILATES REFORMAT EVOLVED SERIES

modulo GRAVITY® PILATES CORE WORK SERIES

modulo GRAVITY® POST REHAB

Tutti i moduli vengono erogati sotto l'egida di WSM Italia, distributore ufficiale del GRAVITY SYSTEM®.

I corsi GRAVITY® sono percorsi di certificazione riconosciuti in 85 paesi al mondo dedicati a tutti i professionisti del fitness che intendono acquisire conoscenze pratiche e teoriche del GRAVITY SYSTEM® Total Gym.

programmanumero **3**

GRAVITY® 4 Dancers

Il training per i danzatori è stato sviluppato in un'ottica di miglioramento delle prestazioni fisiche ed espressive della performance, ma anche con finalità di prevenzione degli infortuni che molto spesso minano la carriera dei danzatori che sottovalutano l'importanza di un lavoro specifico di preparazione.

Un corpo ben allenato, allineato e strutturato regalerà al danzatore uno strumento espressivo più intenso, comunicativo, affidabile e sincero.

Tutti sanno che un centometrista ed un maratoneta necessitano di metodologie di allenamento totalmente diverse. Ma quali sono le esigenze di training per danzatori?

L'estrema varietà delle situazioni coreografiche richiede un ampio ventaglio di obiettivi e proposte nel menù di allenamento.



MATILDE'S BRAID
www.matildesbraid.eu

Nelle radici del segno,
l'intreccio, ed il nodo,
riportano al ritmo
dell'azione creatrice,
alle onde, all'energia
del movimento
ed al principio
primordiale della vita.

Matilde's Braid è un piccolo attrezzo nato da un'idea
e da un istinto profondamente legati all'irresistibile
passione per l'energia ed il potere creativo del corpo
in movimento.



ADVANCED EVO



PROFESSIONAL EVO



YOUNG EVO

3 modelli per 3 livelli - Scegli il tuo!

La didattica esclusiva di 19hundred Matilde's Braid metterà a disposizione
di allievi ed insegnanti lezioni con ritmi di movimento ed intrecci musicali e
coreografici ispirati ad un'integrazione tra tecniche di arte del movimento
tra cui Danza, Yoga e Pilates.



matildesbraid

I Soci Fondatori

MATILDE DEMARCHI

Danzatrice, coreografa, insegnante, si avvicina all'arte del movimento a partire dagli anni '70, si dedica allo studio professionale della danza Classica, Moderna, Jazz, Africana, Contemporanea, Hip-Hop, Break Dance e Teatro Danza.

Nel 1981 fonda e dirige "Arkè", scuola, gruppo di studio e ricerca coreografica.

Dal 1987 studia a New York presso la "Martha Graham School of Contemporary Dance" e presso il centro di Robert Fitzgerald per approfondire la conoscenza della tecnica Graham e lo studio e l'applicazione dei principi del "Pilates" nella preparazione fisica del danzatore.

Nel 2007 dopo essersi certificata come GRAVITY Pilates Instructor, GRAVITY Group Instructor, GRAVITY Personal Training Instructor e GRAVITY Post-rehab Instructor, diventa Master Trainer GRAVITY Pilates formandosi presso la EFI di San Diego e tiene corsi di formazione per insegnanti sul territorio nazionale ed internazionale.

Dal 2009, in veste di IMT (International Master Trainer), si occupa della formazione e della certificazione degli insegnanti di GRAVITY Pilates in Italia, Olanda, Bulgaria, Russia, Sud Africa, Repubblica Ceca, Kuwait e Cina dove viene invitata a Pechino presso il villaggio olimpionico ad insegnare tecniche del '900 e preparazione fisica alla squadra olimpionica di ginnastica ritmica.

Sempre nel 2010 crea NINETEEN HUNDRED PILATESANDANCE, percorso formativo per insegnanti che coniuga il metodo di J. Hubertus Pilates e le tecniche di danza del '900 e ad Ottobre 2010 viene premiata come Global GRAVITY Master Trainer of the Year.

Nel 2011 a Londra completa il suo percorso come formatrice diventando Master Trainer Post Rehab e Personal Training. Nel 2016 consegue la certificazione di International Yoga teacher riconosciuta Yoga Alliance.

Svolge periodicamente attività di docenza a livello internazionale.

Ritenendo la formazione continua un valore irrinunciabile per chi insegna, non riesce a smettere di provare passione ad imparare.

STEFANO BORDA BOSSANA

Appassionato e curioso di ogni tipo di attività fisica, pratica a livello agonistico ed amatoriale molti sport: dal nuoto e nuoto pinnato alla subacquea, dal paracadutismo al free climbing, dal mountain biking al down hill, dalla maratona al body building, dallo yoga alla danza e al Pilates.

Si occupa di preparazione fisica e personal training dal 1986.

GRAVITY® Pilates Instructor, master trainer GRAVITY®@, istruttore di nuoto, aiuto istruttore didattica subacquea SSI, Master Trainer NINETEEN HUNDRED PILATESANDANCE®.

ALESSANDRO FALCONE

Allievo di Matilde Demarchi, imprenditore nell'ambito delle nuove tecnologie della comunicazione. Esperto in tutela della proprietà industriale e del diritto d'autore. Si occupa per NINETEEN HUNDRED degli aspetti relativi alla comunicazione ed alla promozione delle attività associative.



Open Day

Seminari

Master Class

Formazioni Nazionali
in collaborazione con
WSM Italia

Formazioni Internazionali
in collaborazione con
Total Gym®

Ti piacerebbe partecipare alle attività proposte?

Contattaci per informazioni su come associarti a 19Hundred a.s.d.
e condividere le nostre attività istituzionali.

Nineteen Hundred Pilates and Dance
Associazione Sportiva Dilettantistica

C.so Casale 137 - 10132 Torino

Tel. +39. 011 8193618 - Fax +39. 011 8130511

info@19hundred.eu www.19hundred.eu



19HUNDRED®
p i l a t e s a n d a n c e