



CURSO DE FORMAÇÃO COMPLETA
NO MÉTODO PILATES



Conheça quem acompanhará você
nessa jornada de aprendizagem

LUCIANA CAZOTTI

FUNDADORA, PROPRIETÁRIA E DIRETORA TÉCNICA DO GLOBAL PILATES

Com mais de 20 anos promovendo qualidade de vida e bem-estar através do método Pilates, Luciana é mestre e doutora em Ciências da Saúde Aplicadas à Reumatologia (UNIFESP), pós-graduada em Fisiologia do Exercício (UNIFESP) e em DOR (Instituto Israelita Albert Einstein). Certificada internacionalmente pela Authentic Pilates Learning Center (EUA) por Erica Almodovar e Polestar Pilates Education - Physio Pilates, a profissional de Educação Física graduada pela UNISA (CREF 3182-G-/SP) é instrutora NCPT (National Certified Pilates Teacher).

Sua visão analítica e individualizada do Pilates como intervenção no acompanhamento de clientes com dor crônica é resultado das pesquisas que realizou e de sua formação continuada por escolas e profissionais renomados como Polestar Pilates Education - Physio Pilates, STOTT PILATES®. E de contribuições científicas de vanguarda como a sua tese de doutorado, que comprova a eficiência do método Pilates aplicado em mulheres com fibromialgia, premiada no Congresso de Reumatologia 2022 e apresentação no EULAR 2023 - European Congress of Rheumatology 2023, em Milão.

Sua paixão pelo movimento e o compromisso em melhorar a qualidade de vida das pessoas através de sua experiência em diversas técnicas corporais, faz de Luciana Cazotti um dos mais importantes nomes do Pilates na sua geração.



Conheça quem acompanhará você
nessa jornada de aprendizagem

THAMILIN ARAKAKI

INSTRUTORA GLOBAL PILATES

Fisioterapeuta graduada pelo Centro Universitário São Camilo (CREFITO 176658 – F), é instrutora de Pilates certificada pela STOTT PILATES® desde 2013. Possui formação no Método ZEN.GA com Pj O’Clair (Merrithew®), participou dos cursos de ISP – Injuries & Special Populations, Halo® Foundations com Moira Merrithew, Pilates e Pré-Natal, Pilates adaptado à Osteoporose e Escoliose com Tim Fleischer (STOTT PILATES®).

Realizou treinamento em Pilates Clássico com Cecília Panelli (Brasil) e participou de diversos workshops com instrutores renomados no Método Pilates como: Eric Carlovich (Austrália), Mariano Dolagaray (Argentina), Jerome Weinberg (EUA) e Cecília Panelli (Brasil). Segue em formação continuada na certificação Authentic Pilates Learning Center (USA) – por Érica Almodovar.

Thamilin Arakaki possui a especialidade no acompanhamento de mães gestantes e pós-parto. Os protocolos de treinamento utilizados aqui no Global Pilates para cada fase de gestação são desenvolvidos por ela. Atualmente, ministra os cursos de formação GLOBAL PILATES e realiza treinamentos para grupos de instrutores de Pilates em formação através de workshops, com foco na abordagem mais segura e efetiva na aplicação do Método Pilates para gestantes.

ANDERSON PAULO

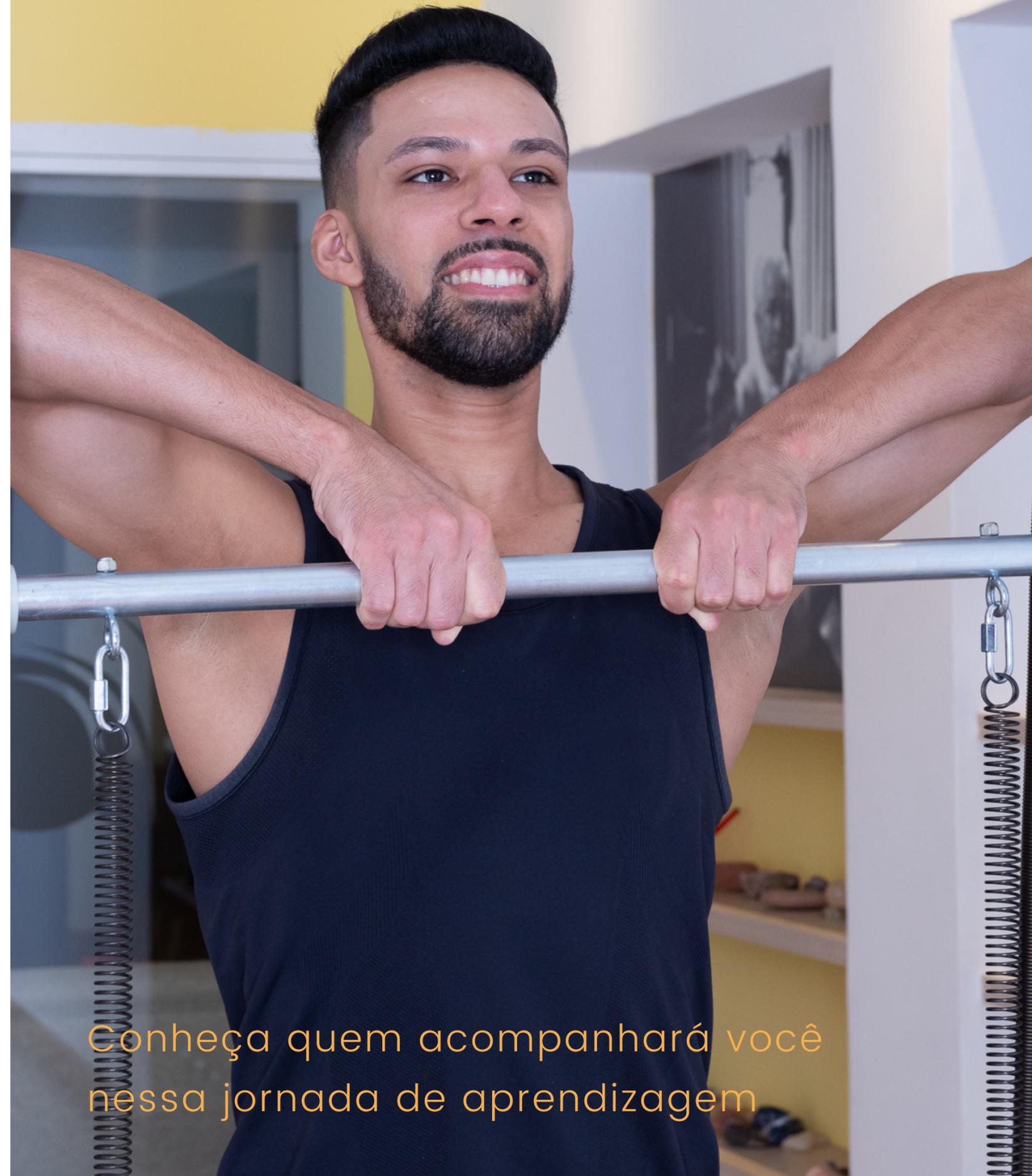
COORDENADOR TÉCNICO DO GLOBAL PILATES – UNIDADE HIGIENÓPOLIS

Certificado internacionalmente pela Authentic Pilates Learning Center (EUA) por Erica Almodovar e pela Global Pilates, é profissional de Educação Física graduado pela Universidade Paulista – UNIP (CREF 112658-G/SP).

Especialista no treinamento de atletas de voleibol com alto rendimento, o coordenador da unidade de Higienópolis participou de Conferências com diversos instrutores reconhecidos mundialmente no Método Pilates como: Sanjé Mayo (aluna de Joseph Pilates), Erica Almodovar (EUA), Mariano Dolagary (Argentina), Mauro Busti (Argentina), Marian Tarin (Espanha), Miguel Jorge (Espanha), Fabien Menegon (Espanha), Juan Luis Ruiz (Chile), Cecilia Panelli (Brasil) e Ana Carlovich (Brasil).

Anderson segue em formação continuada, através de treinamentos individualizados e workshops com profissionais renomados de influentes escolas mundiais de Pilates.

Atualmente, ministra os cursos de formação GLOBAL PILATES e realiza treinamentos para grupos de instrutores de Pilates em formação, com foco na prática e elaboração de aulas para grupos heterogêneos.



Conheça quem acompanhará você
nessa jornada de aprendizagem

CURSO DE FORMAÇÃO GLOBAL PILATES

O nosso curso foi desenvolvido com o objetivo de aprimorar conhecimentos aos profissionais da área da saúde e do movimento. A nossa proposta é transmitir a Contrologia através dos princípios estabelecidos por Joseph H. Pilates e de evidências científicas.

Ao final do curso o aluno estará apto a utilizar o método em programas de prevenção, condicionamento físico e reabilitação, direcionando a utilização do repertório no solo e em todos os equipamentos para atender as necessidades individuais do seu cliente.



CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

Introdução

História do método Pilates

O Fantástico legado de Joseph Hubertus Pilates com Alysson Medina

Princípios e benefícios

Introdução à prática no solo

Processo pedagógico dos exercícios pré-pilates e didáticas de ensino

Sistema básico e intermediário no solo

Relação da respiração com a coluna vertebral

Eixo do corpo/padrões de postura/power house

Workshops do Método Pilates aplicado na dor crônica

Teórico e prático - 4 horas; Abordagem do instrutor, avaliação e plano de treinamento - prática baseada em evidências

Repertório de exercícios no solo com acessórios

Avaliação postural, anamnese e a utilização de questionários subjetivos

Olhar clínico, restrições e variações. Como fazer as melhores escolhas para cada cliente?

Sistema intermediário e avançado no solo

Elaboração de aulas individuais e em grupos no solo

Revisão do repertório no solo

Apresentação do aparelho Reformer

- Como utilizá-lo
- Dicas de segurança

Introdução à prática

Reformer

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

Sistema básico e intermediário no Reformer

Anatomia e biomecânica aplicada ao repertório

Apresentação dos aparelhos Cadillac/Wall Unit

- Como utilizá-los
- Dicas de segurança

Introdução à prática Cadillac e Wall Unit

Sistema básico e intermediário no Cadillac e Wall Unit

Anatomia e biomecânica aplicada ao repertório

Workshop gestantes

Teórico e prático - 4 horas
Programa de exercício para cada trimestre e abordagem pós-parto.

Apresentação dos aparelhos Chairs e Barrels

Ladder Barrel, Spine Corrector e Small Barrel
- Como utilizá-los
- Dicas de segurança

Introdução à prática Chairs e Barrels

Ladder Barrel, Spine Corrector e Small Barrel

Sistema básico e intermediário na Chairs e nos Barrels (Ladder Barrel, Spine Corrector e Small Barrel)

Anatomia e biomecânica aplicada ao repertório

Workshop de Elaboração de aulas individuais e em grupos

Solo e equipamentos (teórico e prático - 4h)
Abordagem individualizada ao cliente
Como manter a fluidez nas aulas em grupos heterogêneos.

Sistema Avançado no Reformer, Cadillac, Wall Unit, Chairs e Barrels

Ladder Barrel, Spine Corrector e Small Barrel)
- anatomia e biomecânica aplicada ao repertório

Revisão do repertório nos equipamentos

Avaliação final

450 horas

Carga Horária Total

HORÁRIO

14:00 ÀS 18:00HS
Sextas-feiras

8:00 ÀS 18:00HS
Sábados e domingos

Faça a
sua inscrição!

CONTEÚDO GERAL DO CURSO

144 horas

de teoria e prática

ESTÁGIO SUPERVISIONADO

120 horas

de estágio supervisionado
Realizadas em uma das unidades
do estúdio Global Pilates

AULAS PRÁTICAS

30 horas

de aulas práticas de pilates
Realizadas em uma das unidades
do estúdio Global Pilates

ATIVIDADES EXTRAS

120 horas

Pesquisas, apresentação
de estudos de casos incluindo
prática direcionada

REVISÃO DOS MÓDULOS

30 horas

Distribuídas nos intervalos
dos módulos

AVALIAÇÃO FINAL

6 horas

de avaliação
Prática e teórica



DIVISÃO DA CARGA HORÁRIA

O curso será dividido em 6 módulos de 24 horas cada

Módulo 1

10, 11 e 12
de novembro

Módulo 2

8, 9 e 10
de dezembro

Módulo 3

2, 3 e 4
de fevereiro

Módulo 4

1, 2 e 3
de março

Módulo 5

5, 6 e 7
de abril

Módulo 6

3, 4 e 5
de maio

MAT Pilates

Equipamentos

MATERIAL DIDÁTICO INCLUSO

DIFERENCIAIS DA FORMAÇÃO

WORKSHOPS EXCLUSIVOS

Dor Crônica

Gestantes

Plano de aulas para
grupos heterogêneos

IMERSÃO NO LEGADO DE JOSEPH H. PILATES

Com Alysson Medina



ESTÁGIO
SUPERVISIONADO



MATERIAL DIDÁTICO

Especialmente criado
para orientar planos
de aula e prática em
todos os níveis

BÁSICO

INTERMEDIÁRIO

AVANÇADO

A photograph of a Pilates studio with two women on reformers. The woman in the foreground has curly hair and is wearing a black tank top and leggings. She is lying on her back with her legs raised and feet on the footbar, and her arms are extended forward with hands on the straps. The woman in the background is also on a reformer, wearing a black top and leggings, with her legs raised and feet on the footbar. The studio has wooden floors and several reformers lined up.

NÃO PERCA ESSA OPORTUNIDADE!

Investimento
R\$ 6.800,00

Condições especiais para os primeiros inscritos!

VENHA APRENDER

O verdadeiro sentido do método
Pilates e ser capaz de

**TRANSFORMAR
A VIDA DAS PESSOAS**

DEPOIMENTOS

“ Amei toda a formação! Só tenho motivos para agradecer a vocês e pelo jeitinho lindo de ensinar o Pilates. Obrigada por despertarem em mim o amor que existe em vocês pela Contrologia

Rosana Neri,

educadora física e formada Global Pilates

“ Só tenho a agradecer a vocês por passar todo o conhecimento a nós sobre o verdadeiro Pilates. Gratidão sempre.

Thais Guimarães,

fisioterapeuta e formada Global Pilates

“ Não poderia ter escolhido lugar melhor para fazer a minha formação. Quantos ensinamentos e dedicação! Obrigada. Vocês são excelentes demais! Obrigada por me transformar!

Elloisy Alves,

fisioterapeuta e formada Global Pilates

“ Que orgulho fazer parte dessa história de tantos aprendizados e tanta inspiração. Vocês são mestres admiráveis! Muito amor.

Lúcia Rezende,

profissional de Educação Física e formada Global Pilates

“ O meu sentimento é de pura gratidão por tudo que o Global Pilates e o Pilates me proporcionam diariamente. O curso de formação completa é mais do que recomendado!

Letícia Borges,

fisioterapeuta e formada Global Pilates



INSCREVA-SE HOJE!



cursos@globalpilates.com.br



11 94031-8398



[globalpilatesp](https://www.facebook.com/globalpilatesp)



[@global_pilates](https://www.instagram.com/global_pilates)

www.globalpilates.com.br