

PILATES TERAPEUTICO

METODOLOGIA COVATECH®

MILANO 15-16 marzo 2025

SEDE del corso: Covatech Pilates School- Corso Concordia 11

DOCENTE

Anna Maria COVA

Dottore in Fisioterapia,
Certified Teacher della Pilates Method Alliance (PMA), Milano

16 ECM

Fisioterapisti, Massofisioterapisti iscritti all'elenco speciale, Osteopati, Massofisioterapisti, MCB, Laureati in Scienze motorie, Studenti dell'ultimo anno del CdL

€ 440 IVA inclusa



RISPARMIA - consulta le OFFERTE



Il Corso illustrerà, in chiave interattiva, l'applicazione terapeutica della tecnica CovaTech® Pilates® nell'impostazione iniziale del paziente e nel lavoro funzionale da svolgere sia singolarmente che in gruppo, fornendo al terapeuta i metodi di applicazione del CovaTech® Pilates® al proprio lavoro riabilitativo, rendendolo in grado di coinvolgere il paziente ad un più elevato livello di propriocezione e consapevolezza.

Verranno approfonditi la sinergia tra pavimento pelvico e diaframma, la mobilizzazione e stabilizzazione dei cingoli scapolo-omerale, pelvici e della colonna vertebrale, la coordinazione del movimento con la respirazione, la propriocezione, l'allungamento delle catene muscolari e delle fasce e il riallineamento posturale. Sarà illustrata la costruzione di protocolli di esercizi in progressione specifici per il completo recupero funzionale del paziente attraverso una corretta e consapevole rieducazione funzionale e posturale, nonché l'applicazione di tali protocolli nella gestione del paziente in un trattamento singolo o di gruppo.

In questo modo, durante la seduta di riabilitazione funzionale potranno essere trasmessi al paziente i principi dell'impostazione iniziale del Pilates Terapeutico CovaTech®, permettendo così di porre le basi di un approccio riabilitativo più consapevole ed efficace.

PROGRAMMA

Prima giornata - h. 9.00-18.00

- Introduzione alla tecnica Pilates® e alla metodologia CovaTech®.
- Anatomia funzionale muscolare:
 - classificazione,
 - distinzione
 - approfondimento della muscolatura pelvica, addominale e del diaframma.

ESERCITAZIONI PRATICHE

- Esercizi di attivazione del perineo.
- Esercizi addominali ipo-pressivi.

Seconda giornata - h. 9.00-18.00

ESERCITAZIONI PRATICHE

- Esercizi d'impostazione iniziale.
- Revisione degli esercizi d'impostazione iniziale con utilizzo di soft ball e banda elastica.

Valutazione ECM

Anna Maria Cova, fisioterapista, apprende la tecnica Pilates a New York da Romana Kryzanowska, allieva diretta di Joseph Pilates.

Apri il primo studio a Milano nel 1989, iniziando un percorso di diffusione del metodo che ha fatto scuola in Italia e a cui si sono ispirati gran parte dei metodi nati negli ultimi anni.

Anna Maria Cova è membro e Certified Teacher della PMA, associazione internazionale che regola gli standard qualitativi degli insegnanti, a tutela della tecnica Pilates e dell'utente finale.

Si consiglia abbigliamento idoneo per la parte pratica