

# 5 Workshops Pilates a Roma

## con Prof. Serafino Ambrosio

### **Workshop 1 : 'I 10 Migliori Esercizi Pilates per Lombalgia Cronica':**

Non riesci a scegliere esercizi adeguati per i tuoi clienti con Lombalgia? Serafino ti insegnerà il come e il perchè degli esercizi da scegliere e le loro modifiche. Provali e vedrai come i tuoi clienti si sentiranno meglio! ( Sab 14/03 ore 11.00- 13.30)

### **Workshop 2 : ' Il Pavimento Pelvico - L'approccio Polestar' :**

Con le ultime ricerche scientifiche in questo campo, Serafino ti presenterà un approccio unico e raffinato di Polestar per aiutarti ad insegnare ai clienti che accusano debolezza o ipertonicità pelvica. ( dom. 15/03 Ore 10.00- 12.30)

### **Workshop 3: 'Elastic Matwork Power':**

Vuoi nuove idee? Esercizi divertenti ma anche efficaci di Matwork? Con l'uso di semplici elastici puoi rendere una lezione matwork diversa ed efficace, vieni a provare questi "nuovi" esercizi! ( Sab 14/03 ore 15.00- 17.30)

### **Workshop 4 : NeuroScienze Cognitive - L'Approccio Polestar**

**nell'ambito Pilates:** Siamo a conoscenza, fin dagli anni '80, dell'importanza della neuroscienza per gli insegnanti delle discipline di movimento. In questo workshop ti verranno insegnati concetti teorici ma sarà soprattutto approfondita la pratica di questa nuova scienza, interessante da approfondire. ( sab. 14/03 17.45 - 20.15)

### **Workshop 5 : '4 Casi Pratici ':**

Dopo anni di richieste ... Serafino porterà 2 casi pratici di Matwork e 2 di Studio per illustrare gli esercizi che lui stesso sceglie, come li insegna, le sue chiavi e i suoi suggerimenti da mettere subito in pratica. (dom. 15/03 13.30- 16.00)



*Serafino Ambrosio B.Ed.*

*Licenziatario per l'Italia di Polestar Pilates USA. Si è laureato in Educazione Fisica e Danza alla Victoria College-Deakin University Australia. Il primo membro Certificato del Pilates Method Alliance USA in Italia, ha studiato negli Stati Uniti oltre che con gli allievi diretti di Joseph Pilates ancora viventi, anche con i migliori insegnanti Pilates e tecniche 'Body Work'*

### **COSTI:**

**Data e luogo :** 14-15 marzo 2015, ASD FITNESS 2000 viale delle Milizie 40 RM

**Orario:** Registrazione sabato 14 Marzo dalle ore 10.00

**Costo: Speciale fino al 14 febbraio 2015 SOLO 345,00€+iva per tutti i 5**

**Workshop** Fino al 7 marzo solo € 395,00 + iva per tutti i 5 workshop.

o €125,00+iva ogni workshop solo in vendita dal 3 marzo (salvo disponibilità di posti)

**InfoLine:** tel 06.82 47 90 o email [info@ilmetodo.it](mailto:info@ilmetodo.it)

## MODALITA' DI PAGAMENTO

E' necessario versare € 183,00 (€150,00+22%Iva) per la prenotazione del workshop Iban: IT34Z0200805209000010487248 intestato a Seraficum srl e inviare la cedola d'iscrizione compilata; il saldo potrà effettuarsi in loco. Fará fede la data del versamento di prenotazione per stabilire la tariffa da applicare, e' necessario inviare tempestivamente la cedola d'iscrizione e il pagamento entro i termini. **Scadenza per la registrazione:** Se il pagamento avviene lo stesso giorno o dopo l'ultima scadenza di pagamento del workshop il costo aumenterà di € 45,00+iva dalla tariffa piú alta. Non si garantisce disponibilitá di posto. Si riserva la facolta' di respingere iscrizioni avvenute in esubero rispetto ai posti disponibili con rimborso, o trasferimento ad altro corso, della quota versata. **Cancellazioni e rimborso :** La quota di prenotazione effettuata nei termini, non e' in alcun caso rimborsabile, sará possibile trasferirla ad un altro corso del Metodo, con un costo aggiuntivo di € 35, 00+iva per spese amministrative, dandone comunicazione 15 giorni prima della data d'inizio del workshop disdetto; TRASCORSO TALE TERMINE NON SARA' PREVISTO ALCUN TIPO DI RIMBORSO O TRASFERIMENTO SU ALTRO CORSO O WORKSHOP . I bonifici effettuati senza consultare preventivamente la disponibilita' effettiva dei posti verranno rimborsati con una trattenuta €10,00 per spese amministrative. Il Metodo di Serafino Ambrosio (Seraficum Srl), concessionario Polestar, hanno la facolta' di cancellare convegni/workshops con rimborso totale, inoltre si riservano il diritto di cambiare luogo, date, programma qualora necessario. I costi di trasporto, pernottamento alberghiero o altri costi aggiuntivi sostenuti per partecipare ai corsi\ workshops, non sono a carico ne' di Polestar ne' di "Il Metodo" di Serafino Ambrosio ne' di Seraficum srl.

\* N.B: i prezzi s'intendono tasse escluse.

## CEDOLA D'ISCRIZIONE

Compilare ed inviare via email con ricevuta del Bonifico a [info@ilmetodo.it](mailto:info@ilmetodo.it)

Cognome Nome.....

Intestazione (Ragione Sociale e indirizzo).....

Codice fiscale..... Partita Iva.....

Residente a ..... Prov..... CAP.....

Via..... n. ....

Cell..... email.....

**CHIEDE L'ISCRIZIONE AL workshop/ corso/ update/ tirocinio**

CHE SI TERRA' A (citta') ..... il .....

VERSANDO LA SOMMA DI EURO .....il ..... tramite:

BONIFICO BANCARIO:  IBAN: IT 34 Z 02008 05209 000010487248

**Banca:** Unicredit Banca di Roma **Filiale** Via Statuto - Roma **Intestato a:** SERAFICUM S.r.l.

CONTANTI:

**ho letto e compreso il regolamento d'adesione relativo al incontro scritto sopra**

FIRMA.....

DATA E LUOGO.....

Compilare in ogni parte ed inviare via email [info@ilmetodo.it](mailto:info@ilmetodo.it) (Info;Lun.Mer.Ven dalle 9.30 alle13.30 tel / . 06/824790)

N.B. La compilazione del presente modulo implica l'autorizzazione all'utilizzo dei dati in esso contenuti in forma anonima e collettiva e non saranno pertanto trasmessi a terzi se non previo consenso dell'interessato.