

## Workshop Creativi Polestar Pilates a Roma e Milano con Prof Serafino Ambrosio

### Workshop Roma

6 Maggio

vale 4 crediti Polestar

Programma della giornata

#### Workshop 1



***'Gravidanza e Pilates. Il Nuovo approccio Polestar e le ultime ricerche in merito':***

Sempre i soliti vecchi esercizi per donne in gravidanza? Qui imparerai nuovissimi esercizi, tecniche e sequenze creative ed efficaci per trattare donne in gravidanza.

(Sab 6 Maggio ore 14.00- 16.30)

#### Workshop 2



***' Polestar Pilates Per Bambini e I Giovani (di corpo e mente)'***

Con le ultime ricerche scientifiche in questo campo, Serafino ti presenterà un approccio unico e divertente di Polestar per aiutarti ad insegnare ai Bambini e 'alla Gioventù' come apprezzare e divertirsi con il Pilates. Un workshop veramente per tutti!

(Sabato 6 Maggio Ore 17.00- 19.00)

### Workshop Milano

20 Maggio

vale 8 crediti Polestar

Programma della giornata

#### Workshop 1

***'Problemi Spalla , mano e collo - problemi Moderni come utilizzare il Pilates per risolverli':***

Il computer e lavoro sedentario hanno provocato una nuova 'onda' di dolore - mani, spalla e collo. Imparerai esercizi e tecniche specifiche Pilates per migliorare la funzionalità delle braccia/collo dei tuoi clienti.

(Sab 20 Maggio ore 9.30-11.30)

#### Workshop 2

***' Come respirare nel 2017... novità e concetti evoluti nell'ambito Polestar su come insegnare la Respirazione nel Pilates.'***

Con le ultime ricerche scientifiche in questo campo, Serafino ti presenterà un approccio unico e funzionale e da applicare subito nella tua prossima lezione di Pilates.

(Sabato 20 Maggio Ore 11.45- 13.45)

#### Workshop 3

***' Creative Matwork Party'***

Vuoi imparare nuovi Esercizi per 'speziare' la tua lezione Matwork, questo è il tuo workshop, ti illustrerò nuovi modi per utilizzare i piccoli attrezzi e rendere la tua lezione più variegata divertente ed efficace, partecipa alla 'festa'

(Sabato 20 Maggio Ore 15.00-17.00)

#### Workshop 4

***' Pilates e Natural Fascia Movement'***

Pilates si sta allontanando dalla ginnastica per andare verso 'l'allenamento del movimento' vieni a scoprire questo interessante aspetto per creare ed insegnare gli esercizi Pilates ed oltre, in un ottica integrata di movimento ed emozione. Utile per chi vuole sfidare e differenziare il proprio modo d'insegnare Pilates.

(Sabato 20 Maggio Ore 17.15- 19.15)

**IL METODO®**

Pilates e Gyrotonic®  
Serafino Ambrosio



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. Primo membro Certificato del Pilates Method Alliance (PMA) in Italia. Certificato in Gyrotonic e Gyrokinesis nel 2002, Diplomato dalla Scuola Internazionale di Tom Myers in 'KMI Structural Integration'

# Costi e regolamento

## Workshop Roma 6 Maggio

**Data e luogo :** Sabato 6 Maggio, ASD FITNESS 2000 viale delle Milizie 40 RM

**Orario:** Registrazione sabato 6 Maggio ore 13.30

1° Workshop Sabato dalle ore 14.00 alle 16.30

2° Workshop Sabato dalle ore 17.00 alle 19.30

**Costo:** *Speciale fino al 7 Aprile 2015 SOLO €85+iva ogni workshop  
o €150+iva entrambi workshop del Sabato.*

Fino al 28 aprile €125+iva ogni workshop o €225+iva per entrambi (salvo disponibilità di posti)

*Pagamenti effettuati dal 29 aprile al 3 maggio avranno un costo aggiuntivo di €45+iva per ogni workshop richiesto.*

## Workshop Milano 20 Maggio

**Data e luogo :** Sabato 20 Maggio LF Pilates Studio via G.B Tiepolo 8 Segrate MI

**Orario Registrazione:** sabato 20 Maggio dalle ore 8.30 fino le 9.15

o 30 minuti prima del Workshop scelto

**Costo:** *Speciale fino al 1 Maggio 2016 SOLO €85+iva ogni workshop  
speciale (4 workshop) €295 +iva tutta la giornata*

Fino al 12 Maggio €125+iva ogni workshop o €340+iva per 4 workshop (salvo disponibilità di posti)

*Pagamenti effettuati dal 12 maggio al 17 Maggio avranno un costo aggiuntivo di €45+iva per ogni workshop richiesto.*

**Come Iscrivarsi:** E' necessario versare €61.00 (€50,00+22%Iva) per la prenotazione di ogni workshop o €122.00 per tutta 'la giornata' scelta; il saldo potrà effettuarsi in loco. Farà fede la data del versamento di prenotazione per stabilire la tariffa da applicare, è necessario inviare tempestivamente la cedola d'iscrizione (vedi sotto) e il pagamento entro i termini.

Per Scadenza Prenotazione e Rimborso vedi sotto (Regolamento)

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

### **REGOLAMENTO, MODALITA' DI PAGAMENTO E PRENOTAZIONE**

E' necessario versare solo la quota di prenotazione (vedi sopra) per la prenotazione del workshop o incontro scelto; il saldo potrà effettuarsi in loco.

**Scadenza per la registrazione:** Farà fede la data del versamento di prenotazione per stabilire la tariffa da applicare, è necessario inviare tempestivamente la cedola d'iscrizione e il pagamento entro i termini. Scaduto l'ultimo termine per la prenotazione il costo aumenterà di €45+iva. Pagando direttamente tutta la quota in loco il costo aumenterà di €90+iva. Verificare sempre la disponibilità dei posti chiamando il N. 06824790.

**Cancellazioni e rimborso:** La quota di prenotazione effettuata nei termini, non è in alcun caso rimborsabile, sarà possibile trasferirla ad un altro corso del Metodo, con un costo aggiuntivo di € 45,00+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 disponibilità effettiva dei posti verranno rimborsati con una trattenuta €10,00 per spese amministrative. Seraficum Srl, ha la facoltà di cancellare convegni/workshops con rimborso totale, inoltre si riserva 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 di Seraficum srl.

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

**DATI PER LA FATTURA**

Intestazione Ragione Sociale.....

Indirizzo ..... Prov..... CAP.....

Codice fiscale.....

Partita Iva.....

**DATI PERSONALI**

Nome e Cognome.....

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

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

Tel ..... / ..... Cell.....

email.....

**CHIEDE L'ISCRIZIONE AL (menzionare il workshop scelto)**

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

VERSANDO LA SOMMA DI € ..... 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:**  **ASSEGNO:**

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

FIRMA..... DATA E LUOGO.....

Compilate ed inviare via email [info@ilmetodo.it](mailto:info@ilmetodo.it)

(Polestar InfoLine; Lun. al Ven dalle 9.30 alle 13.30 tel. +39 06. 824790)