

IL METODO DI SERAFINO AMBROSIO E POLESTAR PILATES PRESENTA  
WEEKEND DI WORKSHOP PILATES E FASCIA  
CON ELIZABETH LARKAM (USA)  
3-4 FEB. 2018 ROMA ITALIA

## *Programma del Weekend con Elizabeth Larkam*

*vale come PMA crediti e Polestar crediti*

### **Workshop N.1 Sabato 3 Feb ore 10.00- 12.30**

*Idee innovative di come rivoluzionare la tua lezione in una classe di **Matwork-Fasciale***

### **Workshop N.2 Sabato 3 Feb ore 14.00- 16.30**

*Analisi approfondita a livello fasciale degli esercizi Pilates*

### **Workshop N.3 Sabato 3 Feb ore 16.45- 19.15**

*Idee innovative di come rivoluzionare la tua lezione in una classe di **Reformer -Fasciale***

### **Workshop N.4 Domenica 4 Feb 8.30- 11.00**

*Lavorare con la Terza età con il Pilates attraverso un approccio fasciale*

### **Workshop N.5 Domenica 4 Feb 11.15- 14.00**

*Cifosi e problemi posturali di Iper-cifosi, come curarli con la tecnica della Fascia*

### **Workshop N.6 Domenica 4 Feb 15.00-17.30**

*Osteoporosi e la salute delle ossa: un approccio miofasciale per modificare la scelta degli esercizi di Pilates.*

**Dove:** ASD Fitness 2000, Viale delle Milzie 40 Roma tel 06.3722303

**Quando:** sabato 3 e domenica 4 Febbraio 2018 (vedi sopra per l'orario)

### **Costi:**

**Prenotando Prima del 6 Gennaio 2018**

*Entrambi Giorni (sab e dom) solo €355,00+iva*

**Prenotando dal 7 al 20 Gennaio 2018 (salvo disponibilità)**

*Entrambi Giorni (sab e dom) solo €395,00+iva*

*Un giorno solo €255,00+iva*

*Un solo Workshop €95+iva*



### *Elizabeth Larkam*

Elizabeth Larkam è riconosciuta internazionalmente come innovatrice del movimento, dell'educazione e della pratica delle discipline mente/corpo. Ha iniziato a studiare Pilates nel 1985 mentre insegnava danza alla Stanford University. Certificata dal Pilates Method Alliance come "Gold Teacher", è stata formata dalle prime generazioni degli insegnanti di Pilates. Ha fondato ed è stata co-proprietaria di Polestar Pilates Education®. Quando nel 2004 è stata fondata la Scuola di Balanced Body® è diventata insegnante Master e Mentor, conducendo corsi in tutto il mondo. Elizabeth è anche un'insegnante certificata di Feldenkrais®, di Gyrotonic® e Gyrokinesis®. Insegna insieme a Thomas W. Myers, autore di *Anatomy Trains*®, un corso che comprende sia la dissezione dei corpi che il movimento.

## MODALITA' DI PAGAMENTO E PRENOTAZIONE

### Chiamare per accertarsi la disponibilità dei posti prima di effettuare qualsiasi versamento

E' necessario versare € 244,00 per la prenotazione di Entrambi i Giorni con Elizabeth / €183,00 per solo un Giorno con Elizabeth o €61,00 per solo un workshop con Elizabeth; 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 e la ricevuta del pagamento entro i termini via email ([info@ilmetodo.it](mailto:info@ilmetodo.it))

**Scadenza per la registrazione:** Non si garantisce disponibilità di posto. Si riserva la facoltà 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 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. Serafino Ambrosio (Seraficum Srl), concessionario Polestar, hanno la facoltà di cancellare convegni/workshops con rimborso totale, inoltre si riservano il diritto di cambiare luogo, date, programma

**CEDOLA D'ISCRIZIONE**

**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**.....

**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. ,**

o  **CONTANTI:**

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

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

**Compilate ed inviare con la RICEVUTA DI PAGAMENTO via email [info@ilmetodo.it](mailto:info@ilmetodo.it)  
(Polestar InfoLine; Lun. al Ven dalle 9.30 alle13.30 tel. +39 06. 824790 / 393 8001881 )**