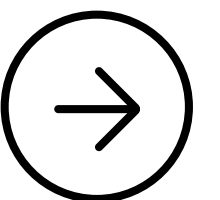
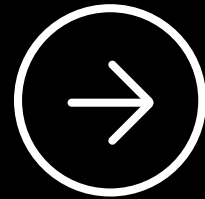


Formación Pilates

Embarazo ✱ Posparto

Máquinas





DIRIGIDO A PROFESORES DE PILATES

FECHAS: 29, 30 Y 31 DE MAYO

DURACIÓN TOTAL: 16 HORAS

**MODALIDAD: PRESENCIAL
(ADAPTABLE A HÍBRIDO)**

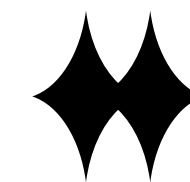
FORMATO:
INTENSIVO FIN DE SEMANA
VIERNES 16:00–20:00
SÁBADO Y DOMINGO 09:00–15:00

REQUISITOS:
FORMACIÓN PREVIA EN PILATES
MÁQUINAS

UBICACIÓN:
C. DE AGASTIA, 133, CDAD. LINEAL,
28043 MADRID



Tu instructora



CARMEN RAMÍREZ

Inicia su camino con **PoleStar Pilates**, complementando su base con estudios de anatomía en **ESMMAS** y en la Escuela Internacional Europea de **Hatha Yoga**, integrando desde el inicio una visión global del movimiento. Posteriormente, profundiza en el método clásico en **Movimiento Pilates**, consolidando una práctica basada en la precisión, el control y el respeto por la esencia del método.

Su experiencia como docente comienza en **Zagros Sport**, donde descubre en la enseñanza una extensión natural de su práctica, entendiendo la transmisión como parte esencial del proceso.

A lo largo de su recorrido, se especializa con **Movimiento Pilates** en embarazo y pospart. Por otro lado, el estar en contacto con físicos y médicos se ha abierto conocimientos en patologías de la columna, trabajando con perfiles complejos, incluyendo procesos postquirúrgicos. Continúa ampliando su conocimiento en áreas como tendinopatías, hombro y codo, espondilolistesis e hipopresivos.

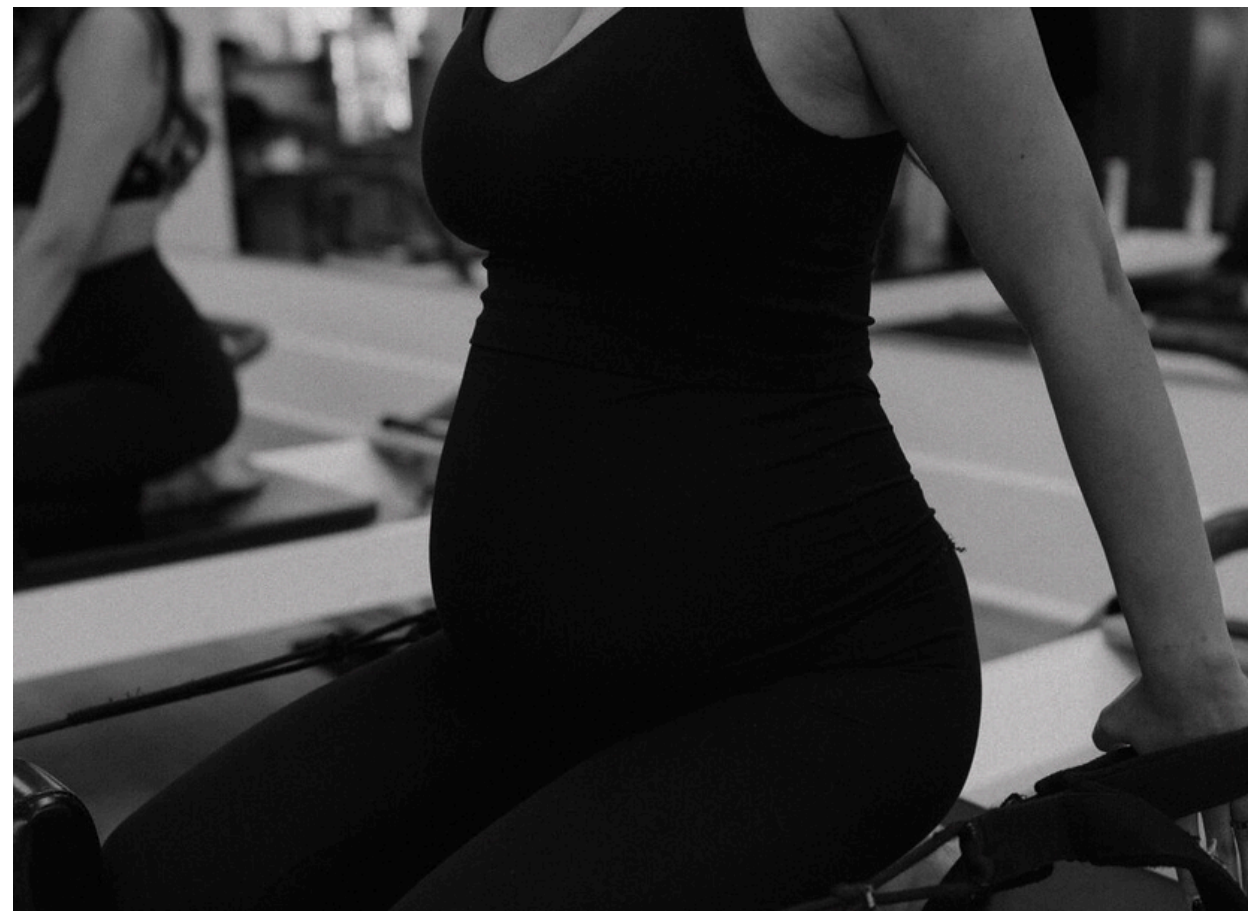
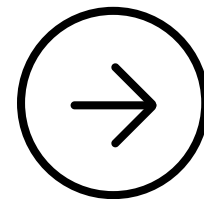
Bajo la tutela de Bob Dickens, en **Power Pilates**, perfecciona su mirada técnica y refuerza su capacidad de análisis, afinando una enseñanza basada en la observación y la adaptación. Supera el exigente proceso de acceso a Romana's Pilates, consolidando su compromiso con la transmisión del método clásico desde la fidelidad y el criterio.

Actualmente, continúa su desarrollo preparándose para la formación de **Inelia García**, manteniendo una evolución constante. Su enfoque se centra en una enseñanza precisa, consciente y adaptada, donde cada movimiento responde a una comprensión real del cuerpo.

Índice

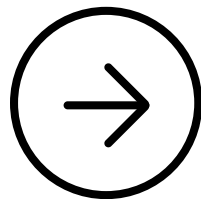
MERCADO ACTUAL	04
DIFERENCIACIÓN	05
OBJETIVOS	07
METODOLOGÍA	08
MÓDULOS	09
CERTIFICACIÓN	14
PRECIO	15
CONTACTO	16

MERCADO ACTUAL



NECESIDADES ACTUALES:

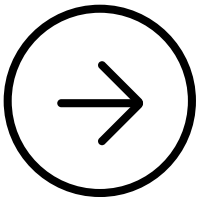
- LOS ESTUDIOS PRIORIZAN INSTRUCTORES ESPECIALIZADOS, NO GENERALISTAS.
- LA EDAD MEDIA DEL PRIMER EMBARAZO HA AUMENTADO (MAYOR RIESGO Y MAYOR CONCIENCIA CORPORAL).
- EL EJERCICIO DURANTE EL EMBARAZO YA NO SE EVITA: SE RECOMIENDA.
- EL POSTPARTO HA DEJADO DE SER “REPOSO” Y SE ENTIENDE COMO FASE DE RECUPERACIÓN ACTIVA.



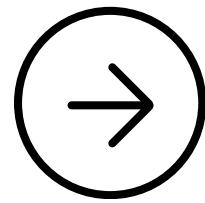
- TE POSICIONA COMO ESPECIALISTA, NO COMO INSTRUCTOR GENERAL.
- POSIBILIDAD DE TARIFAS MÁS ALTAS.
- JUSTIFICAR TUS DECISIONES CON BASE ANATÓMICA Y FUNCIONAL.
- TRATAR CON SEGURIDAD UN CUERPO COMPLEJO

DIFERENCIACIÓN

ADAPTAR EL REPETORIO CLÁSICO CON SEGURIDAD Y CRITERIO

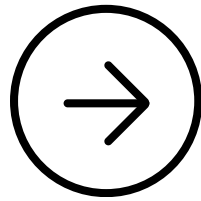


OBJETIVOS



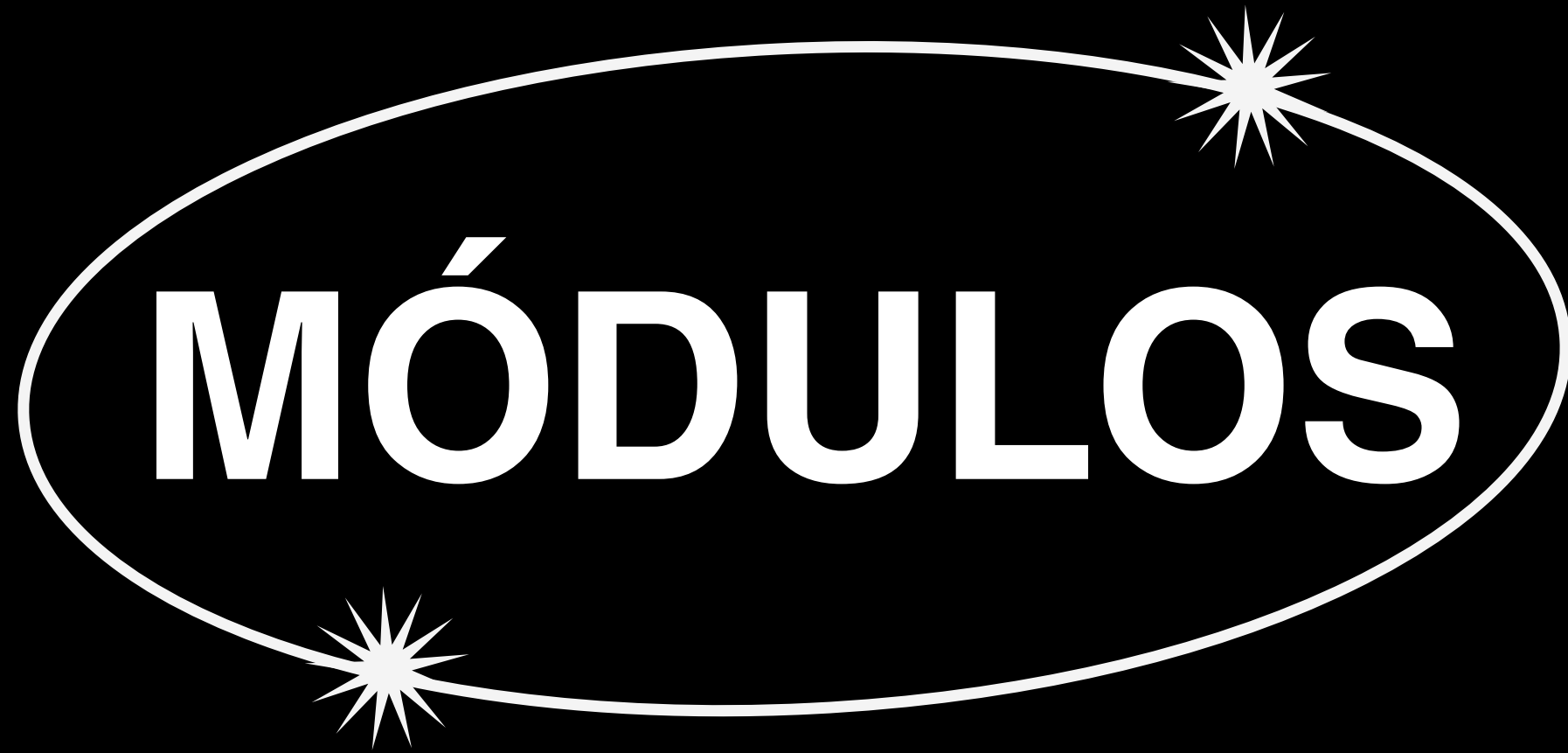
AL FINALIZAR LA FORMACIÓN, EL ALUMNO SERÁ CAPAZ DE:

- DISEÑAR CLASES SEGURAS DE PILATES PARA EMBARAZO Y POSTPARTO
- ADAPTAR EL REPERTORIO CLÁSICO EN SUELO Y MÁQUINAS
- TRABAJAR CON CRITERIO PROFESIONAL Y SEGURIDAD
- AUMENTAR SU VALOR PROFESIONAL Y OFERTA DE SERVICIOS



- TEORÍA APLICADA A CADA TRIMESTRE/POSPARTO
- PRÁCTICA CORPORAL GUIADA
- CLASES MODELO
- ESPACIO PARA PREGUNTAS Y RESOLUCIÓN DE DUDAS

METODOLOGÍA



MÓDULOS

CONTENIDOS ESPECÍFICOS

VIERNES – 4 HORAS

Módulo 1.

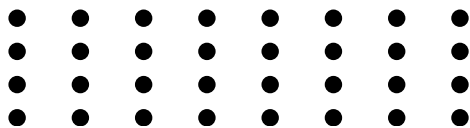
FUNDAMENTOS DEL EMBARAZO

- Cambios anatómicos y fisiológicos por trimestre
- Sistema musculoesquelético y postural
- Cambios respiratorios y circulatorios
- Impacto hormonal
- Mitos y realidades del ejercicio en el embarazo

Módulo 2.

SEGURIDAD Y CRITERIOS PROFESIONALES

- Contraindicaciones absolutas y relativas
- Señales de alerta durante la práctica
- Cuándo adaptar, cuándo parar y cuándo derivar
- Rol del profesor de Pilates vs. otros profesionales de la salud



SÁBADO – 6 HORAS

Módulo 3.

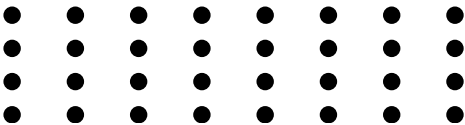
PILATES DURANTE EL EMBARAZO

- Principios del Pilates aplicados al embarazo
- Trabajo de respiración y control del core
- Suelo pélvico: función, conciencia y activación
- Adaptaciones por trimestre
- Ejercicios recomendados y ejercicios a evitar

Módulo 4.

PRÁCTICA GUIADA EMBARAZO

- Clase modelo por trimestre
- Adaptaciones de ejercicios clásicos
- Uso de props y accesorios
- Análisis y corrección técnica



DOMINGO – 6 HORAS

Módulo 5.

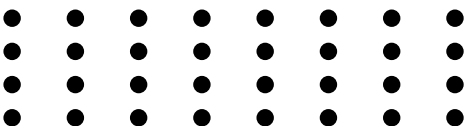
PILATES EN EL POSTPARTO

- Fases del postparto.
- Diástasis abdominal: evaluación básica y abordaje
- Recuperación del suelo pélvico
- Retorno progresivo al ejercicio
- Consideraciones en cesárea vs. parto vaginal

Módulo 6.

PRÁCTICA GUIADA POSTPARTO Y CIERRE

- Clase modelo postparto
- Progresiones y regresiones
- Cierre, conclusiones y feedback



CERTIFICACIÓN

FORMACIÓN EN EL
EMBARAZO Y POSPARTO



PRECIO

250€

*PAGO ÚNICO
RESERVA DE PLAZA*

Contacto

Teléfono: +34 610 95 24 25

Correo: info@tempuspilates.es

