

Balanced Body®

CATÁLOGO DE EDUCACIÓN





Convierte tu pasión en su carrera. Únete a nosotros para iniciar o continuar tu viaje profesional.

Balanced Body es el líder mundial en Educación Mente-Cuerpo. Nuestros programas se basan en los Principios de Movimiento de Balanced Body, proporcionando una base sólida y proporcionándole una profunda comprensión de cómo funciona el cuerpo y cómo hacer que funcione mejor.

Con la mayor red mundial de profesores, Balanced Body ofrece cursos en centros de formación autorizados de todo el mundo. Nosotros trabajamos con los mejores educadores en Pilates y disciplinas complementarias proporcionando oportunidades de aprendizaje que son estimulantes, personalizadas y profundamente arraigadas en el arte y la ciencia del movimiento. Aprende y crece con programas que desarrollan tu mente, tu cuerpo y tu carrera.

Desde la formación de instructores hasta nuestras renombradas conferencias Pilates on Tour®, Balanced Body se compromete a apoyar tu crecimiento personal y profesional.

Programas de educación de Balanced Body®

Si estás empezando tu camino en la enseñanza como si buscas inspiración en el camino, Balanced Body te ofrece todo lo que necesitas para triunfar.

Todos los cursos de Balanced Body están diseñados para convertirte en un instructor seguro y competente. Los programas de Balanced Body combinan los últimos avances en la ciencia del movimiento con la pasión por este y el compromiso con el arte de la enseñanza. Nuestro primer programa, Balanced Body Pilates Instructor Training, fue creado en 2006 por Nora St. John, MS, y desde entonces se ha convertido en el líder mundial en la formación de profesores de Pilates. Con más de 500 educadores en todo el mundo, ofrecemos más clases en más lugares que nadie. Únete a nuestra comunidad de talentosos profesores para llevar el fitness que cambiará la vida a tu comunidad.

PROGRAMAS DE FORMACIÓN DE INSTRUCTORES

- » Formación de instructores de Balanced Body
 - Balanced Body - Principios del Movimiento
 - Balanced Body Mat
 - Balanced Body Mat y Reformer
 - Balanced Body Reformer
 - Balanced Body Pilates integral
- » Programas complementarios Mente-Cuerpo
 - Anatomía en tres dimensiones™.
 - Barra™ Formación de instructores
 - Bodhi Suspension System™ Formación de instructores
 - CoreAlign® Formación de instructores
 - MOTR™ Formación de instructores

WORKSHOPS Y FORMACIÓN CONTINUA

- » Pilates on Tour® Conferences
- » Balanced Body Workshops
- » Cursos online
- » Passing the Torch™, Mentores exclusivos de Pilates

CRÉDITOS DE FORMACIÓN CONTINUA OFRECIDOS POR:

- » Alianza del Método Pilates (AMP)
- » Consejo Americano del Ejercicio (CAE)
- » Academia Nacional de Medicina del Deporte (ANMD)
- » Asociación de Aeróbic y Fitness de América (AAFA)

¿No eres Balanced Body? ¿Por qué no haces un “Bridge”?

Si has completado, o estás en camino de completar, un programa de Pilates, pero te gustaría formar parte de la familia Balanced Body, tenemos un programa puente programa Bridge justo para ti. Consulta nuestra Solicitud de traslado en línea.

<https://hyggepilates.com/formacion-pilates/>

Una empresa internacional

Balanced Body Education ofrece cursos en todo el mundo. Nuestros manuales están traducidos al español, coreano, japonés, chino, italiano, francés, ruso, turco y otros idiomas.

Utiliza nuestro calendario de Educación para descubrir todas las formaciones que tenemos para ti.

El Buscador de Educación de Balanced Body enumera todos los cursos ofrecidos por los Master Instructors de Balanced Body y sus socios. Es fácil de usar. Elige tu ubicación, el tipo de formación o las fechas y estarás en camino de experimentar lo mejor en educación sobre el movimiento consciente.

Ve a <https://hyggepilates.com/cursos-de-pilates/> y empieza ahora.

¿No ves un lugar cerca de ti? Te enviaremos un instructor.

Si está buscando formación de instructores para tu equipo y no encuentras un curso conveniente cerca de ti, llámanos para organizar una formación en tus instalaciones. Llama al +34 670417405 para programar una formación hoy mismo.

Resumen del programa de Pilates Balanced Body®

Curso de estudio	Requisitos previos	Módulos de Pilates				Requisitos para el test
Formación de instructores de mat	<ul style="list-style-type: none"> » 10 sesiones de Pilates Mat » 6 meses de experiencia impartiendo clase » Anatomía (recomendado) 	Principios de Movimiento	Mat 1	Mat 2	Mat 3	<ul style="list-style-type: none"> » Haber completado con éxito los módulos Principios de Movimiento, Mat 1, 2 y 3. » Completar las horas de práctica - 20 sesiones personales de Mat, 15 horas de observación, 35 horas de enseñanza a alumnos. » Anatomía (recomendada) » Total de horas: 134
Formación de instructores de Reformer	<ul style="list-style-type: none"> » 20 sesiones de Reformer » 1 año de experiencia impartiendo clase » Anatomía necesaria antes de la prueba 	Principios de Movimiento	Ref 1	Ref 2	Ref 3	<ul style="list-style-type: none"> » Haber completado con éxito los módulos Principios de Movimiento, Reformer 1, 2 y 3. » Completar las horas de práctica - 20 sesiones personales de Mat, 15 horas de observación, 35 horas de enseñanza a alumnos. » Anatomía » Total de horas: 134
Formación de instructores de Mat y Reformer	<ul style="list-style-type: none"> » 20 sesiones de Reformer » 1 año de experiencia impartiendo clase » Anatomía necesaria antes de la prueba 	Principios de Movimiento	Mat 1 Ref 1	Mat 2 Ref 2	Mat 3 Ref 3	<ul style="list-style-type: none"> » Haber completado con éxito los módulos de Principios de Movimiento, BB Mat o un programa comparable. » Completar con éxito los módulos Reformer 1, 2 y 3. » Completar las horas de práctica - 20 sesiones personales de Mat, 30 sesiones personales de Reformer, 45 horas de observación, 125 horas de enseñanza a alumnos. » Anatomía » Total de horas: 348
Formación integral de instructores	<ul style="list-style-type: none"> » 20 sesiones de estudio de Pilates » 1 año de experiencia impartiendo clase » Anatomía necesaria antes de la prueba 	Principios de Movimiento	Mat 1 Ref 1 App 1 o Trap	Mat 2 Ref 2 App 2 o Chair	Mat 3 Ref 3 App 3 o Barra ls	<ul style="list-style-type: none"> » Completar con éxito los módulos Principios de Movimiento, Mat, Reformer y módulos de aparatos. » Completar las horas de práctica - 20 sesiones personales de Mat, 65 sesiones personales en Reformer y Studio, 65 horas de observación, 220 horas de enseñanza a alumnos. » Anatomía » Total de horas: 540

* El curso de Principios del Movimiento se requiere para todos los programas

Balanced Body® Movement Principles

Los Principios del Movimiento de Balanced Body constituyen la base de la Educación de Balanced Body. Incluyen información esencial sobre anatomía, evaluación y kinesiología, junto con ejercicios clave utilizados en cada disciplina de movimiento. Entender cómo se mueve el cuerpo te convierte en un mejor instructor.

PRINCIPIOS DEL MOVIMIENTO (16 HORAS)

Requisito para todos los cursos de Pilates

Los Principios del Movimiento proporcionan una base sólida para el entrenamiento en cualquier entorno y con cualquier equipo. Se obtendrá una caja de herramientas completa para entrenar eficazmente a los alumnos para que se recuperen de las lesiones, mejoren su estado físico general y aumenten su rendimiento.

El curso de principios del movimiento incluye cinco secciones:

- » Movimiento de todo el cuerpo
- » Integración del tronco
- » Fuerza y potencia del tren inferior
- » Fuerza y equilibrio del tren superior
- » Flexibilidad dinámica, recuperación y relajación

El enfoque en la comprensión práctica de los patrones de movimiento comunes prepara a los instructores para ser excelentes en la resolución de problemas, el establecimiento de objetivos y el aprendizaje de nuevas técnicas de ejercicio con facilidad.

EL PROGRAMA INCLUYE:

- » Discusión general y visión de conjunto de la anatomía incluyendo huesos y articulaciones en relación específica con el movimiento.
- » Instrucción de ejercicios fundamentales que se aplican a cualquier movimiento y entorno de fitness.
- » Un manual detallado a todo color con apoyo de vídeo para mejorar su experiencia de aprendizaje.
- » Consejos para la preparación, el entrenamiento y la enseñanza.





Formación de instructores de Pilates mat

El trabajo en mat es la base del método Pilates. El programa Balanced Body de mat incluye el repertorio completo de ejercicios de Pilates, junto con modificaciones y variaciones para que tu enseñanza tenga éxito para una amplia gama de alumnos. Al incorporar los principios de movimiento de Balanced Body, te damos el poder de ser un instructor transformador.

MAT 1 (16 HORAS)

Introducción a Pilates y ejercicios para principiantes/intermedios Prerrequisitos: Principios de Movimiento, 10 clases de mat. Se recomienda tener 6 meses de experiencia en la enseñanza del movimiento y la anatomía.

Mat I constituye la base del método Pilates. Este curso incluye una introducción a la historia y los principios del método Pilates y los ejercicios de nivel inicial e intermedio. Cada ejercicio incluye formación sobre modificaciones, retos, el propósito del ejercicio y cualquier precaución para lesiones y poblaciones especiales. Cómo diseñar e impartir clases en grupo y se incluyen directrices para enseñar a personas mayores y clases pre y postnatales.

MAT 2 (16 HORAS)

Ejercicios intermedios/avanzados
Requisito previo: Principios de movimiento y Mat 1

Mat 2 enseña los restantes ejercicios de mat de nivel intermedio y avanzado para una comprensión completa del programa mat de Pilates. Las conferencias incluyen el desarrollo progresivo de habilidades para lograr los ejercicios avanzados, la programación de clases intermedias y avanzadas y la creación de clases exitosas de mat.

MAT 3 - MAT Y PROPS (16 HORAS)

Mat + Props
Requisito previo: Mat 1 y 2 o haber completado con éxito un programa integral de Pilates mat.

Curso CEC: Tómalo para obtener créditos de educación continua o simplemente para añadir una variedad infinita a tu programación actual de mat. Los alumnos que hayan recibido formación en mat, ya sea de Balanced Body o de otro proveedor, son bienvenidos.

Los Props de Pilates mat completa el entrenamiento en mat añadiendo aros, rodillos, bandas y pelotas a los ejercicios tradicionales de mat. Además, los props de pilates mat incluye ejercicios funcionales para el tren superior e inferior ampliando el trabajo de mat además del core para desarrollar la fuerza y la flexibilidad de todo el cuerpo. Se introduce el Sistema de Programación de Balanced Body para que el diseño de las clases sea fácil, efectivo y divertido. Añadir accesorios a una clase de mat la hace más dinámica, creativa y accesible, y a los alumnos les encantan los juguetes de pilates.

EL PROGRAMA DE MAT INCLUYE:

- » Instrucción en los ejercicios completos de pre-Pilates y Balanced Body mat.
- » Un manual detallado, a todo color, con apoyo de vídeo para mejorar su experiencia de aprendizaje.
- » Diseño y enseñanza de clases de mat basadas en los Principios del Movimiento y el Sistema de Programación de Balanced Body.
- » Desarrollo de las habilidades de orientación, entrenamiento y enseñanza.
- » Información de seguridad para enseñar a los adultos mayores, a las mujeres pre y post parto y a los alumnos con problemas de espalda, rodilla, cuello y hombro de la espalda, la rodilla, el cuello y los hombros.

REQUISITOS PARA LA FINALIZACIÓN - SÓLO MAT

Para llegar a ser un instructor de Balanced Body mat totalmente cualificado, los alumnos deben completar lo siguiente:

- » Anatomía
- » Balanced Body Principios del Movimiento (16 horas)
- » Balanced Body Mat 1 - Trabajo del curso y test del módulo (16 horas)
- » Balanced Body Mat 2 - Trabajo del curso y test del módulo (16 horas)
- » Balanced Body Mat 3 - Trabajo del curso y test del módulo (16 horas)
- » 20 sesiones de mat, 15 horas de observación y 35 horas de enseñanza para alumnos.
- » Test final escrito y práctico.

Total, de horas para completar el programa Mat: 134 horas.

Una vez completados todos los requisitos, se emitirá un certificado como Instructor de Balanced Body.

Formación de instructores de Reformer Balanced Body®

El Reformer, desarrollado por Joseph Pilates, es un equipo de ejercicios extraordinariamente flexibles. Aprende a utilizar el Reformer y los ejercicios de Pilates para crear una potente programación diseñada para optimizar el potencial de sus alumnos.

REFORMER 1 (16 HORAS)

Introducción al Reformer y ejercicios fundamentales. Pre-requisitos: Principios de movimiento y 20 clases de Reformer. 1 año de experiencia en la enseñanza del movimiento. Se requiere anatomía antes del examen.

Este curso introduce el Reformer Universal, la pieza central del estudio de equipos de Pilates y una herramienta de entrenamiento invaluable. Reformer 1 incluye una introducción al uso seguro del Pilates Reformer para una amplia variedad de ejercicios en posición supina, sentada y de pie para el alumno principiante e intermedio. Los principios de movimiento incluyen la mejora de la alineación del tren inferior del cuerpo, la creación de una progresión muscular equilibrada y el aprendizaje de un protocolo para el entrenamiento eficaz del tren superior.

REFORMER 2 (16 HORAS)

Ejercicios de nivel intermedio
Requisito previo: Reformer 1

Reformer 2 amplía el potencial del Reformer con ejercicios intermedios, avanzados y modificaciones, junto con programas diseñados para poblaciones especiales, incluyendo alumnas pre y post natales y personas con osteoporosis y lesiones en la espalda baja. También se incluye el diseño de la clase, la evaluación dinámica y la corrección de patrones de movimiento disfuncionales comunes.

REFORMER 3 (16 HORAS)

Ejercicios y programación de nivel avanzado
Requisito previo: Reformer 2

Reformer 3 es la cúspide del trabajo en Reformer e incluye ejercicios avanzados y master para desafiar a los alumnos a alcanzar su mejor nivel. Se incluyen secuencias progresivas diseñadas para enseñar a los alumnos habilidades de movimiento avanzadas junto con una introducción al revolucionario Sistema de Programación Basado en Principios que te ayudará a crear clases exitosas para alumnos de cualquier nivel.

EL PROGRAMA INCLUYE:

- » Instrucción de ejercicios en el repertorio completo de Reformer.
- » Un manual detallado a todo color con soporte de vídeo.
- » Diseño e impartición de clases exitosas basadas en los Principios del Movimiento y el Sistema de Programación de Balanced Body.
- » Instrucción para observar y analizar la postura y el movimiento.
- » Desarrollo de las habilidades de orientación, entrenamiento y enseñanza.
- » Directrices para enseñar a los adultos mayores, a las mujeres antes y después del parto y a los alumnos con afecciones ortopédicas comunes.
- » Seguridad y mantenimiento del equipo.

Para convertirse en un instructor de Balanced Body Mat y Reformer plenamente cualificado, los alumnos deben completar lo siguiente:

- » Movement Principles (16 horas)
- » Balanced Body Mat 1 - Trabajo del curso y test (16 horas)
- » Balanced Body Mat 2 - Trabajo del curso y test (16 horas)
- » Balanced Body Mat 3 - Trabajo del curso y test (16 horas)
- » Balanced Body Reformer 1 - Trabajo del curso y test (16 horas)
- » Balanced Body Reformer 2 - Trabajo del curso y test (16 horas)
- » Balanced Body Reformer 3 - Trabajo del curso y test (16 horas)
- » La anatomía debe completarse antes del examen.
- » 20 sesiones personales de mat, 30 sesiones personales de Reformer, 45 horas de observación y 125 horas de enseñanza para alumnos.
- » Test final escrito y práctico

Total de horas para completar el programa de Reformer: 332 horas (sin incluir anatomía).



REQUISITOS PARA LA FINALIZACIÓN - SÓLO REFORMER

Para convertirse en un instructor de Balanced Body Reformer plenamente cualificado, los alumnos deben completar lo siguiente:

- » Movement Principles (16 horas)
- » Balanced Body Reformer 1 - Trabajo del curso y test (16 horas)
- » Balanced Body Reformer 2 - Trabajo del curso y test (16 horas)
- » Balanced Body Reformer 3 - Trabajo del curso y test (16 horas)
- » La anatomía debe completarse antes de la prueba
- » 30 sesiones personales de Reformer, 30 horas de observación y 90 horas de enseñanza para alumnos
- » Test final escrito y práctico

Total de horas para completar el programa de Reformer: 214 horas (sin incluir anatomía).

Formación integral de instructores de Pilates Balanced Body®

El Cadillac, la silla, los barriles y los equipos pequeños completan el sistema de ejercicios de Pilates. Cada aparato añade una dimensión adicional al trabajo individual o en grupo. El curso se imparte de dos maneras diferentes, como módulos de aparatos individuales o combinados como módulos de aparatos mixtos. Elige el que más te convenga.

CURSOS DE APARATOS INDIVIDUALES

Requisito previo: Principios de movimiento, Mat 1 y Reformer 1 o equivalente, 20 sesiones de Pilates estudio.

Se recomienda 1 año de experiencia enseñando sesiones de pilates.

TRAPEZE TABLE/CADILLAC/TORRE (18 HORAS)

Proporciona una introducción completa a los ejercicios del Cadillac y la torre, así como aplicaciones para alumnos principiantes, de post-rehabilitación y de nivel avanzados. Esta formación es adecuada para los alumnos que trabajan con el Allegro® o el Allegro 2 Tower of Power®, el medio trapecio y la springboard, así como para los que trabajan con cadillacs completos. Se cubren los programas de secuenciación utilizando múltiples piezas de equipo, así como la configuración del equipo, la seguridad y el mantenimiento del mismo.

PILATES MÓDULO DE SILLA (14 HORAS)

La silla es ideal para realizar trabajos de fortalecimiento con alumnos deportistas, y como complemento a la programación de grupo en combinación con el mat. Incluye ejercicios y variaciones para la Wunda chair original, la EXO chair y la Combo chair de pedales divididos. Este curso incluye ejercicios y programación tanto para sesiones de entrenamiento personal como para clases en grupo.

PILATES MÓDULO DE BARRELS (6 HORAS)

Incluye ejercicios y variaciones para el Step Barrel y el Ladder Barrel, ambos son excelentes herramientas para mejorar la movilidad de la columna vertebral y la fuerza del core. El Ladder Barrel se utiliza más comúnmente en un estudio, mientras que el Step Barrel es una gran adición a las clases de grupo.

CURSO DE APARATOS MIXTOS

Requisito previo: Principios de movimiento, Mat 1 y Reformer 1 o equivalente, 20 sesiones de Pilates estudio.

Se recomienda 1 año de experiencia laboral en un campo relacionado.

APPARATUS 1 (14 HORAS)

Aparatos 1 introduce el trapeze table, la Silla y los Barriles para proporcionar una educación completa en el sistema de Pilates. Aparatos 1 incluye ejercicios de nivel principiante e intermedio en cada pieza del equipo junto con la seguridad, la configuración y su papel en el entorno del estudio de Pilates. Cada equipo proporciona un entorno de entrenamiento único para crear una experiencia completa para un cliente o una clase en grupo.

APPARATUS 2 (12 HORAS)

Requisito previo: Aparato 1

Aparato 2 incluye ejercicios intermedios en el Trapeze table, la Silla y los Barriles, así como información sobre el diseño de la clase en el entorno del Estudio de Pilates. Se incluye información sobre el trabajo con poblaciones especiales, incluyendo problemas de espalda y hombros.

APPARATUS 3 (12 HORAS)

Requisito previo: Aparato 2

Aparato 3 completa el programa integral de formación de profesores de Pilates con ejercicios intermedios, avanzados y master en el Cadillac, la Silla y los Barriles. El sistema de programación de los Principios de Movimiento Balanced Body se aplica a los aparatos para crear directrices claras para el diseño de las clases.

EL PROGRAMA INTEGRAL INCLUYE:

- » Instrucción de ejercicios en el Cadillac de Balanced Body, silla, ladder barrel, step barrel y pequeño repertorio de aparatos.
- » Manuales detallados y a todo color con soporte de vídeo para mejorar su experiencia de aprendizaje.
- » Diseño y enseñanza de clases exitosas basadas en los Principios del Movimiento y el Sistema de Programación de Balanced Body.
- » Desarrollo de las habilidades de orientación, diseño y entrenamiento.
- » Desarrollo de habilidades de pensamiento crítico y de resolución de problemas para limitaciones y condiciones físicas comunes.
- » Seguridad y mantenimiento del equipo.

REQUISITOS PARA LA FINALIZACIÓN - INTEGRAL

Para convertirse en un Instructor de Pilates Integral de Balanced Body, los alumnos deben completar los siguientes requisitos:

- » Principios del movimiento (16 horas)
- » Curso de formación de instructores de Balanced Body Mat
- » Curso de formación de instructor de Balanced Body Reformer
- » Balanced Body Trapeze Table/Cadillac (or Tower) caso práctico (18 horas)
- » Balanced Body curso de trabajo - Silla (14 horas)
- » Balanced Body curso de trabajo - Barriles (6 horas)

O

- » Apparatus 1 (14 horas), Apparatus 2 (12 horas) and Apparatus 3 (12 horas) curso de trabajo y test de módulo
- » La anatomía debe completarse antes del test
- » 20 sesiones personales de Mat, 65 sesiones personales de Reformer y Estudio, 65 Sesiones de observación, 220 v horas de enseñanza para estudiantes
- » Test final escrito y práctico

Total de horas por competencia: 520 horas (sin incluir anatomía)

Horas de formación de Pilates Instructor

SESIONES PERSONALES

Los alumnos pueden contar las clases o sesiones de entrenamiento personal de Pilates que ya hayan realizado. Desarrollar y comprometerse con una práctica personal de Pilates es una parte esencial para convertirse en un instructor eficaz e inspirador.

HORAS DE OBSERVACIÓN

Las horas de observación incluyen la observación de instructores experimentados que imparten clases en grupo o sesiones privadas en persona, en línea o viendo los vídeos de formación de instructores. La observación es una gran manera de entender las indicaciones verbales y táctiles, la secuencia del programa y perfeccionar las habilidades de enseñanza.

HORAS DE ENSEÑANZA PARA ALUMNOS

Las horas de práctica incluyen cualquier enseñanza de Pilates ya sea como trabajado ya se en un centro o estudio de fitness o para la familia y amigos.



Completar el programa de formación de instructores de Balanced Body Pilates

Para llegar a ser un instructor de Balanced Body Pilates totalmente cualificado (Mat, Reformer e Integral) debes completar todos los cursos requeridos, horas y pasar un test escrito y práctico para demostrar tus habilidades de enseñanza.

Los exámenes se programan regularmente en los Centros de Formación Autorizados de Balanced Body, en eventos y conferencias en diferentes partes del mundo. Si no puede realizar el examen debido a problemas geográficos, se puede organizar el examen por vídeo. Los alumnos no necesitan hacer la prueba individualmente para Mat, Reformer y Apparatus. Los alumnos sólo tienen que hacer la prueba cuando hayan alcanzado el nivel más alto que pretenden completar. Por ejemplo, los estudiantes que completen sólo Mat se examinarán después de los cursos y las horas de Mat, los estudiantes que completen Mat y Reformer se examinarán después de los cursos y las horas de Mat y Reformer, y los alumnos que terminen el programa integral se examinarán después de haber completado todos los cursos y los requisitos de horas.

Una vez que hayas completado todas las horas y estés listo para hacer el examen, llena y envía la solicitud de examinación disponible en pilates.com a la oficina de Balanced Body. Balanced Body revisa tus registros, aprueba un test out y te envía los detalles específicos.

La prueba final consiste en un examen escrito y la enseñanza de una sesión con un alumno o clase. Una vez que el alumno ha completado todos los requisitos para el examen final, primero debe presentar una solicitud de examen final que está disponible en www.pilates.com. La solicitud debe ser enviada y aprobada por la oficina de educación de Balanced Body. Balanced Body verificará el trabajo del curso y las horas y, una vez aprobado, proporcionará a los alumnos los test outs disponibles en su área.

EL TEST PRÁCTICO

Durante el examen se evaluarán sus habilidades docentes en las siguientes áreas:

- » La correcta preparación y ejecución de los ejercicios
- » Seguridad del alumno
- » Secuencia adecuada
- » Adecuación de los ejercicios al alumno o a la clase
- » Comprensión y aplicación de los principios
- » La preparación y la capacidad de comunicación con el alumno o la clase.

Si los alumnos no aprueban en el primer intento, Balanced Body les explicará en qué deben centrarse para aprobar y establecerá un plazo para completarlo.

EL TEST ESCRITO

El examen escrito es una combinación de preguntas de opción múltiple, de respuesta corta y una redacción. El examen escrito abarca las progresiones de los ejercicios, la programación, la adecuación, la organización, la configuración y el mantenimiento del equipo, las poblaciones especiales y los protocolos de seguridad.

PRECIO DEL TEST FINAL

Todos los precios publicados para los cursos de Balanced Body incluyen únicamente el precio del curso. Puede haber un coste asociado a las sesiones personales y cualquier coste asociado a completar las horas de observación y de enseñanza de los alumnos no está incluido en el coste del programa de formación y es responsabilidad del alumno. La finalización con éxito del programa no garantiza el empleo.

Una vez completados todos los requisitos

- » Se emitirá un certificado de finalización como instructor de Balanced Body Mat, Mat y Reformer, Reformer o Pilates integral.
- » Aparecerá en el sitio web de Balanced Body como instructor de Pilates calificado de Balanced Body

EXÁMEN PARA NATIONAL PILATES CERTIFICATION PROGRAM

Nuestro plan de estudios cumple con las directrices nacionales y está diseñado para preparar el examen de certificación de National Pilates Certification Program (NCPT) que se puede realizar al finalizar el programa completo.

REQUISITOS DE FORMACIÓN CONTINUA

Se requieren 16 horas de educación continua cada 2 años para mantener su listado en nuestro sitio web como instructor de Balanced Body Pilates. Aparecer en nuestro sitio web proporciona exposición a una variedad de fuentes, incluyendo alumnos potenciales, alumnos o empleadores. Los créditos de educación continua se pueden obtener a través de talleres de Balanced Body o de cualquiera de nuestros educadores afiliados o proveedores de educación continua aprobados.

¿NO ERES BALANCED BODY? PREGUNTE POR NUESTRO PROGRAMA BRIDGE

Si desea ser un instructor de Balanced Body Pilates pero ha completado parte o toda su formación a través de otro educador de Pilates, puede ser elegible para el programa Balanced Body Bridge. Para obtener una solicitud y más información, visita hyggepilates.com o ponte en contacto con nosotros llamando al +34 670417405.

Balanced Body se reserva el derecho de modificar los requisitos en cualquier momento.

Anatomía en Tres Dimensiones™

Construye músculos en arcilla sobre el propio esqueleto diseñado por Balanced Body, y experimenta el diseño del cuerpo humano profundamente en tu mente y cuerpo.

ANATOMÍA EN TRES DIMENSIONES (16 HORAS)

No hay mejor manera de aprender anatomía.

Construye el cuerpo desde dentro hacia fuera con Anatomía en tres dimensiones™. Aprende la estructura y la función de los huesos, las articulaciones, los músculos, los tendones y los ligamentos, así como el origen, la inserción y la acción de los principales músculos del movimiento construyéndolos en el esqueleto de Anatomía + Movimiento. Aprende cómo se mueven los músculos experimentando cada grupo muscular en acción y relacionando estos ejercicios con el movimiento funcional. Este curso abarca el cuerpo desde las rodillas hasta los hombros. La parte inferior de la pierna y el brazo se tratan en cursos adicionales.

Los cursos de nivel introductorio y avanzado se ofrecen en todo el mundo en los Centros de Formación Autorizados de Anatomía en Tres Dimensiones, estudios y conferencias, incluyendo Pilates on Tour.

Visita nuestro calendario de educación en hyggepilates.com para ver las fechas de las clases en España o ponte en contacto con nosotros para llevar una formación a tu centro.

EL ESQUELETO DE ANATOMÍA + MOVIMIENTO

Balanced Body se complace en presentar el esqueleto Anatomía + Movimiento. Este modelo está basado en huesos reales para ser lo más preciso posible. El esqueleto se utiliza en nuestro curso de Anatomía en Tres Dimensiones y también está disponible para la venta.

EL PROGRAMA INCLUYE:

- » Un detallado manual a todo color con soporte de vídeo para mejorar su experiencia de aprendizaje
- » Experiencias innovadoras diseñadas para conectar la anatomía con el movimiento.

TALLERES DE ANATOMÍA EN TRES DIMENSIONES

Anatomía en tres dimensiones también se ofrece en forma de talleres de formación continua y en conjunción con nuestros principios de movimiento y cursos avanzados.

- » Anatomía en tres dimensiones™: El Core
- » Anatomía en tres dimensiones™: El hombro
- » Anatomía en tres dimensiones™: La Pelvis, Caderas y Muslo



- » Anatomía en tres dimensiones™: La parte inferior de la pierna, el tobillo y el pie
- » Anatomía en tres dimensiones™: El miembro superior

CRÉDITOS DE FORMACIÓN CONTINUA OFRECIDOS POR:

- » National Pilates Certification Program (NCPT)
- » Consejo Americano del Ejercicio (CAE)
- » Academia Nacional de Medicina Deportiva (ANMD)
- » Asociación Americana de Aeróbic y Fitness (AAAF)





Formación de instructores de Balanced Body Barra ®.

Balanced Body Barra ® es un entrenamiento de Barra dinámica, seguro y eficaz basado en los principios del movimiento de Balanced Body. Las clases de Barra proporcionan un entrenamiento divertido, funcional y con música que ha demostrado mejorar la fuerza, el equilibrio y la postura. Barra es un complemento perfecto para el entrenamiento de Pilates y una gran adición a un programa de entrenamiento en grupo.

FUNDAMENTOS DE BALANCED BODY BARRA (8 HORAS)

Requisito: Experiencia en la enseñanza de ejercicios en grupo con música.

Balanced Body Barra combina la alta energía, la diversión impulsada por la música de una clase de Barra con la precisión, la alineación y el énfasis en el movimiento de alta calidad que se encuentra en Pilates. El curso de Fundamentos se centra en el aprendizaje de todo el repertorio de ejercicios de Barra y cómo ponerlos juntos utilizando el sistema de programación de Balanced Body para diseñar y ofrecer clases de Barra exitosas y eficaces.

BALANCED BODY BARRA ® INTEGRAL (16 HORAS)

Requisito: Pasión por la enseñanza y ganas de aprender

La formación de instructores Integral es el complemento ideal para una práctica de Pilates o de entrenamiento personal añadiendo energía, nuevos alumnos y entrenamiento de fitness funcional a un estudio, centro de fitness o clínica. El programa Balanced Body Barra Integral proporciona a los instructores todo lo que necesitan para enseñar una variedad de clases de 30 a 60 minutos. El curso integral presenta los principios de movimiento de Balanced Body y profundiza en el arte de enseñar a grupos y en los métodos de enseñanza con música. Los ejercicios de enseñanza que incluyen la indicación, la corrección del movimiento y el pensamiento crítico. El programa Integral te prepara para enseñar con confianza al terminar el curso.

EL CURSO INCLUYE

- » Instrucción de los ejercicios fundamentales de Barra.
- » Un manual detallado a todo color con soporte de vídeo.
- » Diseño y enseñanza de clases exitosas basadas en los Principios del Movimiento y el Sistema de Programación de Balanced Body.

- » Diseño y enseñanza de clases exitosas basadas en los Principios del Movimiento y el Sistema de Programación de Balanced Body.
- » Enseñar a hacer transiciones suaves, alineación adecuada e inspiración.
- » Utilizando una enseñanza inspiradora y apasionada para mantener las clases llenas y que los alumnos vuelvan por más.

CONVERTIRSE EN UN INSTRUCTOR DE BARRA BALANCED BODY TOTALMENTE CUALIFICADO

- » Curso completo (Fundamentos o Integral)
- » Horas de práctica personal
 - 30 horas de práctica personal (Fundamentos)
 - 20 horas de práctica personal (Integral)
- » Horas de enseñanza para alumnos
 - 30 horas de enseñanza para alumnos - (Fundamentos)
 - 28 horas de estudiante de magisterio - (Integral)
- » Examen práctico final

CRÉDITOS DE FORMACIÓN CONTINUA OFRECIDOS POR:

- » National Pilates Certification Program (NCPT)
- » Consejo Americano del Ejercicio (CAE)
- » Academia Nacional de Medicina Deportiva (ANMD)
- » Asociación Americana de Aeróbic y Fitness (AAAF)

Visita nuestro calendario de educación en hyggepilates.com para ver un listado de las clases actuales, o póngase en contacto con nosotros para llevar una clase a tu centro.

Formación de instructores Bodhi Suspension System®.

Despierta tu verdadero potencial con el Bodhi Suspension System®.

Balanced Body lleva la precisión y los principios de movimiento de Pilates al entrenamiento en suspensión con el Bodhi Suspension System™. Al inclinarse en las cuerdas, el cuerpo se desalinea con la gravedad, lo que hace que se activen los músculos de la estabilidad central y se desarrolle la fuerza y la flexibilidad integradas de todo el cuerpo. Los cuatro puntos de suspensión de Bodhi maximizan el entrenamiento de la fuerza y mejoran la propiocepción a la vez que proporcionan infinitas oportunidades para la creatividad.

FUNDAMENTOS DEL SISTEMA DE SUSPENSIÓN BODHI® (8 HORAS)

Durante este curso de un día, aprende y practica los ejercicios base de Bodhi en cada posición y descubre lo fácil que es diseñar e impartir clases dinámicas utilizando el Sistema de Programación de Balanced Body.

Verás rápidamente por qué creemos que el Sistema de Suspensión Bodhi es el complemento ideal para una práctica de Pilates o de entrenamiento personal, Bodhi añade elementos de bipedestación, equilibrio y estabilidad para reactivar su estudio y entusiasmar a sus alumnos.

SISTEMA DE SUSPENSIÓN BODHI® INTEGRAL (16 HORAS)

Este curso de dos días profundiza en el entrenamiento en suspensión y en cómo cambia el cuerpo. No sólo aprenderás y practicarás los ejercicios Bodhi en cada posición, sino que enseñarás, explorarás y aprenderás a guiar con éxito a alumnos de todas las capacidades para maximizar los puntos fuertes del sistema Bodhi.

También descubrirás lo fácil que es diseñar e impartir clases dinámicas utilizando nuestro Sistema de Programación de Balanced Body para ayudarte a entender el propósito de cada ejercicio, las regresiones y progresiones comunes y cómo modificar para alumnos de cualquier nivel de habilidad.

EL CURSO DE FUNDAMENTOS E INTEGRAL INCLUYEN:

- » Instrucción en los ejercicios fundamentales de Bodhi.
- » Manual detallado, DVD y soporte de vídeo continuo.

- » Introducción a los Principios del Movimiento de Balanced Body para fortalecer su enseñanza.
- » El Sistema de Programación de Balanced Body para ayudarle a diseñar e impartir clases exitosas y eficaces.
- » Progresiones, regresiones y modificaciones para que el entrenamiento en suspensión sea útil para todos.
- » Clases de muestra para que empieces a enseñar de inmediato.
- » Seguridad y mantenimiento del equipo.

CONVERTIRSE EN UN INSTRUCTOR DE BODHI DE BALANCED BODY TOTALMENTE CUALIFICADO

- » Curso completo (Fundamentos o Integral)
- » Horas de práctica personal
 - 30 horas de práctica personal (Fundamentos)
 - 20 horas de práctica personal (Integral)
- » Horas de enseñanza para alumnos
 - 30 horas de enseñanza de alumnos - (Fundamentos)
 - 28 horas de enseñanza para alumnos - (Integral)
- » Test práctico final

ENCUENTRA UN CURSO CERCA DE TI

Visita nuestro calendario de educación en hyggepilates.com para ver un listado de las clases actuales o póngase en contacto con nosotros para llevar una formación a tu estudio, club de fitness o clínica.

CRÉDITOS DE FORMACIÓN CONTINUA OFRECIDOS POR:

- » National Pilates Certification Program (NCPT)
- » Consejo Americano del Ejercicio (CAE)
- » Academia Nacional de Medicina Deportiva (ANMD)
- » Asociación Americana de Aeróbic y Fitness (AAAF)





Formación de instructores MOTR®

Combinando el entrenamiento del core, el acondicionamiento aeróbico, la fuerza funcional y el equilibrio, MOTR® dinamiza tus clases y lleva a los alumnos a un nuevo nivel de fitness.

El MOTR contiene un completo sistema de entrenamiento personal en un equipamiento portable y asequible. Combinando el entrenamiento del core de Pilates, la fuerza y la potencia del acondicionamiento aeróbico, los ejercicios funcionales de un sistema de resistencias y los ejercicios de equilibrio y liberación de un foam roller, el MOTR le ofrece todo lo que necesita para impartir clases, grupos pequeños o entrenamientos individuales. MOTR es el complemento ideal para una práctica de Pilates, entrenamiento personal o rehabilitación que mejora el equilibrio, la capacidad aeróbica, la fuerza y la flexibilidad mientras realizas ejercicios divertidos y funcionales que los alumnos responden y disfrutan.

FUNDAMENTOS MOTR® (8 HORAS)

El curso de fundamentos de MOTR incluye instrucción sobre los movimientos básicos de cada categoría de ejercicios, así como una introducción al Sistema de Programación de Balanced Body para facilitar el diseño de las clases y ayudarte a impartir clases dinámicas de 30 a 60 minutos.

Rápidamente verás cómo el MOTR encaja en cualquier práctica de Pilates o entrenamiento personal. La superficie redondeada del MOTR añade elementos de equilibrio y estabilidad a muchos ejercicios, lo que crea una herramienta de entrenamiento divertida y funcional en un espacio reducido.

MOTR® INTEGRAL (16 HORAS)

La completa formación de instructor de MOTR proporciona a los instructores todo lo necesario para enseñar una variedad de formatos, desde el entrenamiento personal en grupos pequeños hasta el entrenamiento en circuito y sesiones privadas. Aprenderás y practicarás los ejercicios de MOTR en todas las posiciones, y tendrás la oportunidad de practicar tu enseñanza y las indicaciones.

También descubrirás lo fácil que es diseñar e impartir clases dinámicas utilizando los Principios de Movimiento de Balanced Body están diseñados para ayudarte a entender el propósito de cada ejercicio, las regresiones y progresiones comunes y cómo modificar los ejercicios para alumnos de cualquier nivel de habilidad.

FUNDAMENTOS Y EL CURSO INTEGRAL INCLUYEN:

- » Instrucción de ejercicios en las categorías de ejercicios fundamentales del MOTR.
- » Manual detallado, DVD y soporte de vídeo continuo.
- » Introducción a los Principios del Movimiento de Balanced Body para reforzar su enseñanza.

- » El Sistema de Programación de Balanced Body para ayudarle a diseñar e impartir clases exitosas y eficaces.
- » Progresiones, regresiones y modificaciones para que el entrenamiento en suspensión sea útil para todos.
- » Clases de muestra para que empieces a enseñar de inmediato.
- » Seguridad y mantenimiento del equipo.

CONVERTIRSE EN UN INSTRUCTOR DE BALANCED BODY MOTR PLENAMENTE CUALIFICADO

- » Curso completo (Fundamentos o Integral)
- » Horas de práctica personal
 - 30 horas de práctica personal (Fundamentos)
 - 20 horas de práctica personal (Integral)
- » Horas de enseñanza para alumnos
 - 30 horas de enseñanza de alumnos - (Fundamentos)
 - 28 horas de enseñanza para alumnos - (Integral)
- » Test práctico final

ENCUENTRA UN CURSO CERCA DE USTED

Visita nuestro calendario de educación en hyggepilates.com para ver un listado de las clases actuales o póngase en contacto con nosotros para llevar una formación a tu estudio, club de fitness o clínica.

CRÉDITOS DE FORMACIÓN CONTINUA OFRECIDOS POR:

- » National Pilates Certification Program (NCPT)
- » Consejo Americano del Ejercicio (CAE)
- » Academia Nacional de Medicina Deportiva (ANMD)
- » Asociación Americana de Aeróbic y Fitness (AAAF)



Formación de instructores CoreAlign®

El sistema CoreAlign® de Balanced Body® estimula los músculos de la estabilidad del core para que se activen en el momento perfecto mientras se realizan ejercicios desafiantes, estiramientos y entrenamiento aeróbico controlado por el core. Ofrece a sus usuarios una experiencia de ejercicio única que mejore la marcha, la postura, el equilibrio y el movimiento funcional. Los clientes de todos los niveles de fitness notarán la diferencia.

ENTRENAMIENTO COREALIGN®

Balanced Body ofrece formación CoreAlign para personas con una sólida formación en movimiento, como instructores acreditados de Pilates, entrenadores personales, profesores de movimiento y fisioterapeutas. Desarrollado por Jonathan Hoffman, fisioterapeuta, el método se utiliza para la rehabilitación musculoesquelética, la mejora del rendimiento y como entrenamiento habitual para un estilo de vida saludable.

COREALIGN® 1: FUNDAMENTOS (16 HORAS)

El CoreAlign proporciona un entorno superior para entrenar la marcha, el equilibrio, la estabilidad del core y los movimientos específicos del deporte en un entorno flexible y dinámico. CoreAlign 1: Fundamentos, es el corazón del programa de entrenamiento CoreAlign. El curso incluye la base teórica del método CoreAlign junto con ejercicios esenciales para ilustrar todo el potencial del CoreAlign. El curso incluye:

- » Más de 60 ejercicios básicos diseñados para desarrollar habilidades de movimiento funcionales aplicables a la vida diaria y a las actividades deportivas.
- » Ejercicios en posición de pie, en plancha, en cuadrupedia y en posición supina.
- » Ejercicios específicos que se centran en la integración del core, la fuerza y el equilibrio del tren superior, la fuerza y la potencia del tren inferior, La marcha y la flexibilidad dinámica.
- » Progresiones y regresiones para abordar a los alumnos en diferentes niveles de habilidad
- » Modificaciones y precauciones específicas para trabajar con clientes con lesiones y poblaciones especiales.
- » Los Principios de Movimiento de Balanced Body para hacer su entrenamiento más eficiente, efectivo y seguro.
- » Configuración, mantenimiento y seguridad del equipo CoreAlign.

COREALIGN® 2: PROGRESIONES (16 HORAS)

CoreAlign 2: Progresiones, se basa en la base de CoreAlign 1 con progresiones de los ejercicios clave aprendidos en CoreAlign 1 y categorías de ejercicios adicionales, opciones de entrenamiento y técnicas de enseñanza. CoreAlign 2 incluye:

- » Progresiones de ejercicios en cuadrupedia y de pie para abordar una serie de objetivos de entrenamiento, desde la estabilización del core hasta la creación de una rotación integrada para los deportes de lanzamiento.
- » Opciones de entrenamiento con discos rotadores, direcciones variables de resistencia y momentos de suspensión.
- » Ejercicios para desafiar el equilibrio, la coordinación y los patrones de movimiento complejos para preparar a los alumnos para cualquier cosa que la vida les depare.

CoreAlign 2 proporciona una plataforma excelente para mejorar los patrones de movimiento funcional para alumnos de cualquier nivel, desde pacientes de fisioterapia hasta atletas profesionales.

La mayoría de los cursos están aprobados para las CEC de la National Pilates Certification Program (NCPT), el Consejo Americano del Ejercicio (CAE), la Academia Nacional de Medicina Deportiva (ANMD) y la Asociación de Aeróbic y Fitness de América (AAFA)

Educación Continua de Balanced Body

Además de nuestro programa de formación de instructores de Pilates, Balanced Body ofrece excepcionales oportunidades de formación continua con conferencias y tutorías:

PILATES ON TOUR®

En todo el mundo, las conferencias de Pilates on Tour® establecen el estándar de la formación continua de alta calidad. Entre los primeros instructores de Pilates on Tour se encuentran los Pilates Elders Mary Bowen, Ron Fletcher, Kathy Grant y Lolita San Miguel, así como más de 50 maestros de todas las partes del universo Pilates.

Las clases pequeñas, los excelentes instructores y la gran cantidad de equipos te dan la oportunidad de absorber realmente lo que aprendes. Ya sea que esté buscando nuevos ejercicios, una gran programación de grupo, mejorar sus habilidades de enseñanza o consejos para hacer crecer su negocio, Pilates on Tour® le inspirará a la maestría.

Regálate las conferencias de Pilates más cálidas y amistosas del país y disfruta de un fin de semana de aprendizaje, networking y diversión.

Ven y únete a nuestra fiesta del método pilates.

PASSING THE TORCH™ MENTORIA DE PILATES EXCLUSIVA

Passing the Torch está diseñado para profesores de Pilates con experiencia que anhelan profundizar en su trabajo a través de un estudio en profundidad con un Master Instructor. Balanced Body se ha asociado con los "mejores de los mejores" profesores de Pilates para ofrecer esta emocionante oportunidad.

Este programa único se organiza en forma de intensivos de una, dos o tres semanas con el Master Instructor que elijas. El programa de cada Master Instructor refleja sus intereses y pasiones específicas. Los estudiantes eligen el mentor con el que quieren trabajar de entre nuestro destacado grupo de profesores inspiradores.

Esta es una oportunidad sin precedentes para llevar su enseñanza al siguiente nivel.

Visita hyggepilates.com para obtener más información.



¿Por qué debería asistir a Pilates on Tour®?

La conferencia de formación continua más prestigiosa para los profesionales de la mente y el cuerpo.

- » Clases privadas y mucho material para disfrutar.
- » Los mejores instructores y los alumnos más brillantes.
- » Eso es Pilates on Tour.

Invierte en ti y en tus alumnos. Estas clases y talleres enriquecerán y profundizarán su práctica a la vez que mejorarán la experiencia de sus alumnos. Los descuentos por inscripción anticipada se aplican a la mayoría de los eventos.

Más información en hyggepilate.co

Tecno*Sport*
CONDITION



© Copyright, 2018 Balanced Body, Inc. All rights reserved.