

Movement Tour™ Spain



Programa
13-14 de junio

3	Introducción
4	Cómo Funciona
5	Preconferencia
8	Día 1 (Sábado 13 de junio)
13	Día 2 (Domingo 14 de junio)



Movement Tour™ Spain

Estamos encantados de llevar el Movement Tour de Balanced Body a España. Te invitamos a un evento que se celebrará en dos hermosos estudios que reflejan la rica diversidad del país—

una Preconferencia en la vibrante y cosmopolita Madrid y una Conferencia Principal frente al mar en la pintoresca A Coruña. Este evento especial e íntimo celebra la fuerza y el espíritu de la comunidad española de Pilates. Acompáñanos mientras reunimos a presentadores internacionales de Pilates en un mismo lugar y exploramos la anatomía, el movimiento funcional y talleres temáticos inspiradores diseñados para innovar la práctica. El sábado, celebraremos una espectacular fiesta junto a la playa con motivo del 50.º aniversario de Balanced Body. Las plazas son limitadas y se agotarán rápidamente, así que reserva tu lugar para esta experiencia inolvidable que combina formación, comunidad, destino y movimiento.

Cómo Funciona

A medida que comience a considerar en qué talleres inscribirse, tenga en cuenta la siguiente organización:

Las sesiones de mañana, primera hora de la tarde y última hora de la tarde tienen una duración de 2 horas cada una. Cada día se organizan diversos talleres centrados en la ciencia del movimiento, la programación, la inspiración y el movimiento.

Cada sesión estará etiquetada con el enfoque principal, el nivel y el equipo utilizado. Además, la oferta de talleres de cada día incluye:

- **Sesiones generales o entrenamientos sin cita previa**
Disponible para todos los asistentes.
- **Sábado – Fiesta del 50.º Aniversario de Balanced Body**
Disponible para todos los asistentes.
- ★ Todos los talleres presentados en inglés se traducirán al español. Los talleres presentados en español (María Earle y Antonio León Rodríguez) se presentarán únicamente en español sin traducción al inglés.

Preconferencia

HYGGE Pilates Madrid

Calle Velázquez, 119, 1b, Salamanca, 28006 Madrid, Spain

Jueves, 11 de junio

8:00 – 9:00

Registro

9:00 – 18:00

Taller de día completo



9:00 – 18:00

CoreAlign – El eslabón perdido

Joy Puleo

La primera vez que me subí al CoreAlign supe que era el complemento perfecto para cualquier práctica de entrenamiento de movimiento. Si ya cuentas con un CoreAlign o estás considerando incorporarlo a los programas de tus clientes o a tus clases, acompaña a Joy y explora una programación segura y eficaz con este equipamiento. Exploraremos ejercicios únicos en posición de pie para fortalecer el tren inferior, entrenar la mecánica de la marcha y ejercicios de tren superior que fortalecen la articulación del hombro mientras mejoran la movilidad. Finalmente, jugaremos con la resistencia y aprenderemos a integrar la acción de las extremidades a través del core. Ven a descubrir cómo el CoreAlign pone la diversión en lo funcional. ¡Realmente es el eslabón perdido!

Equipment: CoreAlign

Appropriate for: Todos los instructores

Workshop Level: Intermedio



Conferencia Principal

HYGGE Pilates A Coruña

Av. de Pedro Barrié de la Maza, 33, Entreplanta A 15004 A Coruña, Spain

Sábado, 13 de junio

8:00 – 9:00

Registro

9:00 – 9:45

Conferencia Inaugural

10:00 – 12:00

Talleres de la mañana

12:00 – 14:00

Pausa para el almuerzo

13:00 – 13:45

Entrenamientos (clases abiertas / Drop-In)

14:00 – 16:00

Talleres de primera hora de la tarde

16:15 – 18:15

Talleres de última hora de la tarde

Evening

Fiesta del 50.º Aniversario de Balanced Body

Andén de Riazor S/N 15011, A Coruña – Spain

Conferencia Inaugural

9:00 – 9:45 CEST

Bienvenida y 50 años de Balanced Body

Ken Endelman and Joy Puleo

En el medio siglo desde que Ken comenzó a construir el Reformer, la industria del Pilates ha pasado de ser un secreto bien guardado a un fenómeno mundial. De unos pocos estudios se ha pasado a decenas de miles. Acompaña a Ken mientras comparte los cambios que ha presenciado y ayudado a moldear, la esencia del Pilates y sus esperanzas para el futuro.



10:00 – 12:00

Los cambios hormonales a lo largo de la vida requieren la personalización del movimiento Pilates para optimizar la salud a largo plazo

Elizabeth Larkam

A partir de los 30 años se pierde entre un 3 % y un 8 % de masa muscular por década. Menos músculo implica un metabolismo más lento, mayor riesgo de caídas y fracturas y, con el tiempo, pérdida de independencia. Preservar la fuerza es una de las mejores maneras de mejorar la salud actual y futura. Investigaciones recientes sobre la fascia y la salud hormonal muestran cómo las hormonas sexuales influyen en la elasticidad y rigidez fascial. En este taller aprenderás cómo la fascia influye en la movilidad, la fuerza, la coordinación, el aprendizaje motor y la concentración. Aprenderás a personalizar programas de movimiento para facilitar la seguridad, reducir el riesgo de lesiones y respetar los tiempos de recuperación en todas las etapas de la vida.

Equipamiento: Reformers con Towers

Apto para: Instructores con formación completa

Nivel del taller: Intermedio a avanzado

10:00 – 12:00

Uso del Pre-Pilates como introducción segura al Pilates mat y con aparatos

Alan Herdman

La mala postura, los desequilibrios musculares, la cifosis y la lordosis son algunos de los problemas que, si no se abordan antes de iniciar el trabajo tradicional de Pilates, pueden causar dificultades a nuevos clientes. El Pre-Pilates, mediante ejercicios simples y específicos, ayuda a comprender cómo funciona el cuerpo y qué áreas requieren mayor atención. Los ejercicios pueden utilizarse como calentamiento o tareas para casa.

Equipamiento: Springboards, Cadillac, Reformer y Chairs

Apto para: Instructores con formación completa

Nivel del taller: Principiante a intermedio

10:00 – 12:00

Everything Plank: Grupo de estudio de práctica de movimiento

Cara Reeser

Únete a Cara en una práctica guiada dedicada a mejorar todas las variantes de las planchas en tu práctica. Se explorarán planchas frontales, laterales y posteriores, así como equilibrios sobre cabeza y manos. Aprenderás ejercicios preparatorios para desarrollar las habilidades necesarias, como el control de la unión toracolumbar, el fortalecimiento del serrato anterior y la gestión de la extensión completa de cadera.

Equipamiento: Mat y accesorios

Apto para: Todos los instructores

Nivel del taller: Intermedio

14:00 – 16:00

Análisis del Movimiento en Pilates

Karen Clippinger

Este taller aplica un esquema de análisis del movimiento a ejercicios clásicos de Pilates en el Reformer y la Torre. Dicho esquema define los principales grupos musculares utilizados para ejecutar un movimiento determinado, así como los músculos clave que se emplean para estabilizar el cuerpo y promover una técnica óptima. Se abordan los roles de la gravedad, la colocación del cuerpo y la configuración de los muelles. Este análisis del movimiento se utilizará como base para tratar el riesgo, la eficacia, las modificaciones, las indicaciones verbales (cueing) y la progresión de una selección del repertorio de Pilates.

Equipamiento: Reformers con Torres

Apto para: Instructores con formación integral

Nivel del taller: Intermedio a Avanzado

14:00 – 16:00

Estrategias inteligentes para un movimiento exitoso

Maria Earle

En este taller aprenderás estrategias de enseñanza para desbloquear el potencial de movimiento de tus clientes en cualquier nivel. Descubre formas de desarrollar confianza y autonomía en tus clientes construyendo habilidades de movimiento de manera progresiva a partir de una base sólida. Obtendrás nuevos conocimientos y una perspectiva renovada del método Pilates al descomponer los ejercicios en “pequeñas porciones de movimiento” y descubrir la interrelación entre ejercicios realizados en los distintos aparatos del método. También aprenderás a enseñar al cuerpo que tienes delante utilizando técnicas de indicación verbal basadas en los estilos de aprendizaje preferidos. Saldrás de este taller con herramientas de enseñanza relevantes que podrás usar de inmediato para crear entrenamientos transformadores para tus clientes.

Equipamiento: Springboards, Mesa de Trapecio, Reformer y Sillas

Apto para: Instructores con formación integral

Nivel del taller: Principiante a Intermedio

14:00 – 16:00

Principios profundos en el mat

Alan Herdman

Utilizando estudios de caso de la clase como punto de partida, Alan evaluará al cliente y analizará ejercicios de mat que serían apropiados para corregir patrones posturales o de movimiento. Aprende a identificar patrones comunes y a planificar un programa de forma rápida y eficiente observando a un maestro de Pilates en acción.

Equipamiento: Mat y accesorios

Apto para: Todos los instructores

Nivel del taller: Principiante a Intermedio

16:15 – 18:15

Clases Grupales de Reformer: Enseñar con Inteligencia, Intención e Integridad

Elizabeth Larkam

Tras haber sido pionera en las clases grupales de Reformer en 1999, para el Reformer Allegro original de Balanced Body, Elizabeth vuelve al entorno grupal, impartiendo actualmente 15 clases semanales de Reformer fitness. Esta vez integra en el entorno de Pilates sus investigaciones recientes sobre la fascia, la neurociencia y su característico sentido del humor. Elizabeth considera que el entusiasmo actual por las clases grupales de Reformer fitness representa una valiosa oportunidad para acercar los beneficios del Pilates a un público amplio y diverso. En este taller aprenderás a organizar los ejercicios de manera que respeten los principios del Pilates y los criterios del movimiento informado por la fascia. También se abordarán las configuraciones y la tensión de los muelles en relación con tendones, ligamentos, cartílagos, músculos y huesos. Explorarán juntos el papel de la orientación espacial y el ritmo como herramientas para involucrar a los alumnos a través del movimiento, la música, la curiosidad, el sentido de comunidad y el optimismo. Asimismo, se analizarán indicaciones verbales y táctiles para generar confianza, seguridad, mayor agudeza propioceptiva y una mejor alineación corporal.

Equipamiento: Reformers con Torres

Apto para: Instructores con formación integral

Nivel del taller: Avanzado

16:15 – 18:15

Return to Breath

Maria Earle

En este taller, los participantes aprenderán estrategias y protocolos para activar y fortalecer el sistema respiratorio a través de secuencias musculares fluidas y movimientos tridimensionales del tronco. Alternando entre el trabajo en mat y en aparatos, se pondrá especial énfasis en la alineación, la biomecánica y en establecer conexiones entre distintos ejercicios del repertorio.

Equipamiento: Springboards, Mesa de Trapecio, Reformer y Sillas

Apto para: Instructores con formación integral

Nivel del taller: Intermedio

16:15 – 18:15

La preparación perfecta: Desarrollo de habilidades para el desempeño en Pilates

Cara Reeser

Únete a Cara Reeser en este taller de trabajo en mat, donde los participantes explorarán diversos conceptos de movimiento, imágenes pedagógicas y protocolos que enriquecen tanto la ejecución como la enseñanza de los ejercicios de Pilates.

Cara enseñará una variedad de ejercicios provenientes del trabajo de su maestra y mentora Kathy Grant, junto con prácticas de movimiento que ella misma ha desarrollado a lo largo de muchos años para ayudar a los alumnos a mejorar la coordinación física, la adquisición de habilidades motoras y la conciencia corporal.

Compartiendo su comprensión de la biomecánica, Cara desglosará los componentes de los ejercicios tradicionales de Pilates, prestando especial atención a las sutilezas del ritmo, la orientación espacial, la dirección del movimiento y la aplicación de la fuerza. Estas habilidades constituyen los fundamentos que nos permiten guiar con mayor precisión tanto nuestro propio cuerpo como el de otras personas en prácticas formales como el Pilates, el yoga y la danza.

Equipamiento: Mat y accesorios

Apto para: Todos los instructores

Nivel del taller: Intermedio

Domingo, 14 de junio

8:00 – 9:00

Registro

9:00 – 9:45

Conferencia Magistral

10:00 – 12:00

Talleres de la mañana

12:00 – 14:00

Pausa para el almuerzo

13:00 – 13:45

Entrenamientos (clases abiertas / Drop-In)

14:00 – 16:00

Talleres de primera hora de la tarde

16:15 – 18:15

Talleres de última hora de la tarde

Conferencia Magistral

9:00 – 9:45 CEST

El Poder de la Comunidad

Antonio León Rodríguez & Joy Puleo

¡Uno de los aspectos que mejor hacen los espacios y estudios de Pilates es construir comunidad! Únete a nosotros al inicio del día para hablar sobre las formas en que podemos crear espacios acogedores, abiertos y que fomenten un profundo sentido de comunidad y pertenencia.



10:00 – 12:00

Dolor Lumbar y Pilates: Programas Basados en Flexión

Karen Clippinger

El dolor lumbar es común, y el mismo ejercicio de Pilates puede ayudar o empeorar a distintos clientes. Este taller se enfocará en comprender las condiciones lumbares más frecuentes, como la distensión lumbosacra, la estenosis espinal y la espondilolistesis, así como por qué la flexión de la columna puede ser beneficiosa mientras que la extensión puede agravar estas condiciones.

Los participantes aprenderán ejercicios innovadores basados en Pilates y modificaciones de ejercicios clásicos diseñados para desarrollar la fuerza del núcleo tridimensional necesaria, haciendo énfasis en posiciones de flexión y neutrales, mientras se evita la hiperextensión excesiva de la columna.

Equipamiento: Reformers con Torres, Mesa de Trapecio

Apto para: Instructores con formación integral

Nivel del taller: Intermedio a Avanzado

10:00 – 12:00

El Hombro en 360°

Joy Puleo

Este taller dinámico explora el equilibrio muscular, la coordinación, la fuerza y la flexibilidad del hombro. Recorreremos literalmente 360° alrededor del Springboard mientras examinamos ejercicios desde todas las posiciones para facilitar el funcionamiento óptimo del complejo del hombro.

Analizaremos la relación de la anatomía del hombro con su función e integraremos la función del hombro con la movilidad torácica y, finalmente, con el movimiento de todo el cuerpo. Aprende ejercicios centrados en el hombro que son seguros, prácticos y aplicables de inmediato en la práctica, tanto en sesiones privadas, semi-privadas como grupales.

Equipamiento: Springboards, esqueletos de Anatomía en Tres Dimensiones

Apto para: Instructores con formación integral

Nivel del taller: Intermedio

10:00 – 12:00

La Evolución de la Wunda Chair: De un Asiento Simple al “Mini Reformer” de Joseph Pilates

Antonio León Rodríguez

En este taller exploraremos el papel fundamental de la Wunda Chair dentro del sistema original de Pilates y comprenderemos por qué este aparente asiento simple es una herramienta clave para desarrollar fuerza, estabilidad y control.

Examinaremos su evolución histórica, la lógica detrás de su diseño y cómo cada ejercicio en la Chair se vuelve accesible pero a la vez profundamente desafiante. También descubrirás su notable versatilidad: la Chair permite trabajar con estudiantes de todos los niveles, ofreciendo desde opciones básicas hasta progresiones avanzadas que desafían incluso a los practicantes más experimentados. Este taller es esencial para los maestros que desean profundizar su conocimiento del repertorio, enriquecer sus clases y aprovechar al máximo esta pieza única del equipo de Pilates.

Equipamiento: Pilates Chairs

Apto para: Todos los instructores

Nivel del taller: Principiante a Intermedio

14:00 – 16:00

Dolor Lumbar y Pilates: Programas Basados en Extensión

Karen Clippinger

Este taller se enfocará en comprender las condiciones lumbares más comunes, como lesiones discales, espalda plana y osteoporosis, así como por qué la flexión de la columna puede exacerbar estas condiciones.

Los participantes aprenderán ejercicios innovadores basados en Pilates y modificaciones de ejercicios clásicos diseñados para desarrollar la fuerza del núcleo necesaria para promover una espalda sana, haciendo énfasis en el uso de posiciones de extensión y neutrales, mientras se evita la flexión excesiva.

Equipamiento: Reformers con Torres

Apto para: Instructores con formación integral

Nivel del taller: Intermedio a Avanzado

14:00 – 16:00

Evaluación postural y activación muscular correcta para los ejercicios de Pilates

Alan Herdman

Este taller ayudará al instructor a observar las posturas individuales y los tipos de cuerpo, y a encontrar formas de preparar al cliente para una ejecución segura y correcta de los ejercicios.

Equipamiento: Mat y accesorios

Apto para: Todos los instructores

Nivel del taller: Principiante a Intermedio

14:00 – 16:00

El Core en 360°

Joy Puleo

¡Vamos a construir el core!

Joy te guiará en un recorrido dinámico y didáctico por el centro del cuerpo utilizando el esqueleto de Anatomy in Three Dimensions. Con arcilla, irás modelando las estructuras ampliadas del core, incluyendo el psoas, el diafragma, el transverso del abdomen (TrA) y la fascia toracolumbar.

Además, explorarás y experimentarás con el movimiento en los Springboards, lo que te permitirá comprender y sentir la interconexión entre todas las estructuras que acabas de construir.

Equipamiento: Springboards, esqueletos de Anatomía en Tres Dimensiones

Apto para: Instructores con formación integral

Nivel del taller: Intermedio



16:15 – 18:15

El Reformer Avanzado

Cara Reeser

En este curso utilizaremos un enfoque de “bloques de construcción” para aprender a satisfacer las demandas del repertorio avanzado de Reformer. Estos ejercicios requieren un alto nivel de control motor, coordinación, equilibrio, fuerza y flexibilidad. Se nos pide afinar nuestros esfuerzos en una relación cambiante con la gravedad y nuestra base de apoyo.

Los instructores aprenderán herramientas valiosas para ejecutar y enseñar el trabajo avanzado en el Reformer, y tendrán la oportunidad de practicar todo en un entorno seguro y libre de juicios.

Equipamiento: Reformers con Torres

Apto para: Instructores con formación integral

Nivel del taller: Avanzado

16:15 – 18:15

La Cadera en 360°

Joy Puleo

Este taller dinámico explora el equilibrio muscular, la coordinación, la fuerza y la flexibilidad de la pelvis y la articulación de la cadera.

Realizaremos literalmente un recorrido de 360° alrededor del Springboard, analizando ejercicios desde todas las posiciones para favorecer un funcionamiento óptimo de la pelvis y la cadera.

Estudiaremos la relación entre la anatomía de la pelvis y la cadera con la función de la columna y la caja torácica en la parte superior del cuerpo, así como con la rodilla, el tobillo y el pie en la parte inferior, integrando la pelvis y la cadera dentro del movimiento global del cuerpo. Ven a aprender ejercicios enfocados en la cadera que sean seguros, prácticos y de aplicación inmediata tanto en sesiones privadas, semiprivadas como en clases grupales.

Equipamiento: Springboards, esqueletos de Anatomía en Tres Dimensiones

Apto para: Instructores con formación integral

Nivel del taller: Principiante a Intermedio

16:15 – 18:15

Interocepción y Propiocepción en la enseñanza del mat

Elizabeth Larkam

Las investigaciones en neurociencia sobre la interocepción aportan luz sobre técnicas de enseñanza que favorecen el movimiento consciente en la práctica del Pilates.

Una de las funciones sensoriales más interesantes de la fascia es su papel en la interocepción: la capacidad de percibir, interpretar y responder a las sensaciones internas del cuerpo en cada momento. Cuando la interocepción se ve comprometida, pueden aparecer alteraciones en la percepción corporal o sensación de desconexión del propio cuerpo.

Tanto la interocepción como la propiocepción intervienen durante la práctica de un Pilates consciente. Para facilitar este tipo de movimiento, un/a instructor/a eficaz debe desarrollar la habilidad de apoyar no solo la propiocepción del alumno, sino también su interocepción.

En este taller aprenderás los mecanismos básicos de la interocepción y cómo aplicarlos en la enseñanza.

También explorarás estrategias de indicación (cueing) que integran interocepción y propiocepción para promover un movimiento seguro, funcional y consciente. Estas incluyen indicaciones verbales, táctiles, el uso del tempo y el ritmo, así como la secuenciación de ejercicios. Practicarás estas técnicas de enseñanza a través de secuencias de movimiento en el Reformer, Reformer con torre, sillas y barriles

Equipamiento: Mat y accesorios

Apto para: Instructores experimentados

Nivel del taller: Intermedio a Avanzado