

**Jornada Técnica  
para  
Profesionales**



# **PILATES en el EMBARAZO**



**MADRID, 9 y 10 Abril 2021**

**Corpora Pilates, c/ Hermosilla 22, 1º-D (XXXIVª Edición)**

## **Programa**

### **Viernes 9 Abril:**

- 16:00. **Anatomía y Fisiología Femenina.**
- 17:00. **Principales áreas de actuación de Pilates en el Embarazo:**  
Preparto y Postparto. Pat. Mamaria. Suelo Pélvico. Incontinencia urinaria.  
Sistema circulatorio (varices). Problemas posturales durante el embarazo.
- 18:30. **Ejercicios "Concepto".** Aplicaciones en una sesión tipo.  
Pilates como Prevención y Mejoramiento. Ejercicios Contraindicados.
- 19:00. Coloquio

### **Sábado 10 Abril:**

- 10:00. **Práctica de Ejercicios en el Suelo (MAT).**
- 12:45. **Práctica de Ejercicios con IMPLEMENTOS**  
(Balón, Gomas, Aros, Platos, Cilindros espuma...)
- 15:00. Pausa comida.
- 16:15. **Práctica de Ejercicios con el EQUIPAMIENTO PILATES**
- 18:30. Práctica de **diseño de Programas** para embarazadas y Conclusiones

### **Secretaría y Lugar de realización:**

**Corpora Pilates**

c/ Hermosilla 22, 1ºD MADRID (Metro <Serrano> o <Velazquez>)

[www.corporapilates.com](http://www.corporapilates.com) Tfno: 91 426 1074 y 635811375 [cursos@corporapilates.com](mailto:cursos@corporapilates.com)

**Precio:** 215 euros. **FORMA DE PAGO:** Ingresar 35 € en **BBVA** Cta. Cte. **ES08 0182 0947 28 0201541470** (este pago reserva la plaza y no es reembolsable salvo cancelación del Curso). Resto del pago al inicio del Curso.

Si se realiza el fin de semana completo (Pilates en el EMBARAZO + Pilates POSTPARTO e INCONTINENCIA) el precio total de ambos cursos juntos queda reducido a: 325 euros. La reserva de plaza en este caso es de 45 euros, en la misma cuenta y el resto al principio del curso.

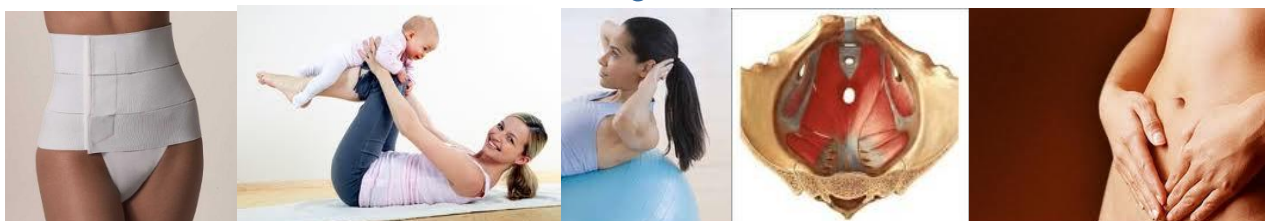
Envía tus datos (nombre, dirección, teléfono, email, profesión y curso/s seleccionados) y si es para uno o los dos cursos a

[cursos@corporapilates.com](mailto:cursos@corporapilates.com)

**Seminario  
para  
Profesionales**



**El Método PILATES en:**  
**-La Recuperación del POSTPARTO y en el**  
**-SUELO PÉLVICO y la INCONTINENCIA**



**CORPORA PILATES, Madrid, 11 Abril 2021 (19ª Edición)**

**Programa**

**Domingo 11 Abril:**

- 10:00. Anatomía del suelo pélvico y Fisiología del parto y del postparto.  
Puerperio, Postparto y Lactancia  
Aspectos fisiológicos y patológicos.  
La incontinencia urinaria femenina  
Pautas para restablecer el suelo pélvico y la continencia urinaria  
Recuperación abdominal y mejora del Postparto  
Ejercicios Pilates y Criterios de actuación. Contraindicaciones  
Pilates como Prevención y Mejoramiento de la Incontinencia Urinaria.
- 11:30. Práctica de Ejercicios en el Suelo (MAT) e IMPLEMENTOS.
- 14:30. Coloquio y pausa comida
- 15:45. Práctica de Ejercicios con el EQUIPAMIENTO PILATES
- 18:00. Conclusiones

**Dirección:** Dr. Juan Bosco Calvo y Lda. Laura Cabral

**Secretaría, Lugar y Organización:** CORPORA PILATES. Hermosilla 22, 1ºD. MADRID.  
Tfno CORPORA: 91 426 1074 y 635811375. [www.corporapilates.com](http://www.corporapilates.com) (Metro <Velazquez> o <Serrano>)

**Precio:** 150 €. **FORMA DE PAGO:** Ingresar 30 € en: **BBVA** Cta. Cte. **ES08 0182 0947 28 0201541470** (este pago reserva la plaza y no es reembolsable salvo cancelación del Curso). Resto del pago al inicio del Curso.

Si se realiza el fin de semana completo (Pilates en el EMBARAZO + Pilates POSTPARTO e INCONTINENCIA) el precio total de ambos cursos juntos queda reducido a: 325 euros. La reserva de plaza en este caso es de 45 euros, en la misma cuenta y el resto al principio del curso.

Envía tus datos (nombre, dirección, teléfono, email, profesión y curso/s seleccionados) y si es para uno o los dos cursos a [cursos@corporapilates.com](mailto:cursos@corporapilates.com)

Plazas Limitadas, por riguroso orden de inscripción. La organización se reserva el derecho de admisión.

## PROFESORADO

El **Dr. Juan Bosco Calvo**, introductor del Método Pilates en España (1993), trabajó 3 años como Médico Alumno Interno en el Servicio de Ginecología del Hospital Virgen de los Lirios, y ha enseñado ejercicios preparatorios y postparto a grupos de matronas y a embarazadas. Además de dirigir la formación de más de 2000 monitores Pilates, ha impartido charlas y seminarios en Centros de Salud para Enfermeras, Fisioterapeutas, Médicos y personal auxiliar. Es Profesor Titular de Anatomía en la Universidad de Alcalá.

**Lda. Laura Cabral** es licenciada en Educación Física, certificada en Pilates por varias Escuelas americanas, directora de los Congresos Internacionales de Pilates, y ha trabajado y desarrollado protocolos específicos para clientes embarazadas, para niños de diferentes edades, y para deportistas.



El Método Pilates en el EMBARAZO incluye ejercicios que afectan directamente a las zonas de la mujer que sufren cambios con el embarazo: el suelo pélvico, la zona pectoral, la musculatura de la espalda, la adaptación de la postura durante el embarazo, la preparación al parto, la respiración, los abdominales, la manera de caminar y moverse...etc.

El conocimiento y la práctica de los ejercicios y conceptos Pilates aportan una nueva visión para el profesional de la Salud (cuando se trata de rehabilitación o toxicología y obstetricia) o para el profesional de Pilates (cuando se trata de Mejoramiento) y especialmente para la mujer que sigue un programa Pilates para un embarazo y postparto más saludables. Cuando está bien indicado y realizado TODO SON VENTAJAS.

El período POSTPARTO tiene numerosos aspectos que pueden suponer problemas tanto viscerales (como la incontinencia urinaria), del aparato locomotor (hernias, lumbagos, dolor de espalda...), psicológicos (depresión), estéticos...El Método Pilates además de aportar ejercicios preventivos y mejorativos de los problemas en el postparto, es un modo de trabajo mente-cuerpo de gran valor en este período de la mujer. Existe muy poca información sobre cómo mejorar la condición física y mental de la madre tras el parto. Por ello y basándonos en la experiencia acumulada y en estudios rigurosos hemos planteado este Seminario intensivo, con un especial foco en la vuelta a la vida activa y a las clases, con objetivos claros y en el abordaje de la incontinencia urinaria desde la perspectiva de un profesional del método Pilates.

Numerosas técnicas están intentando suplantar ejercicios propios de Pilates para sustituirlos por otros. Eso es debido a la efectividad y el gran éxito que tiene el método Pilates cuando está bien realizado. Aquí te mostraremos cómo hacerlo bien y cómo evitar efectos contrarios.

Los participantes aprenderán las nociones claves para trabajar Pilates en un entorno seguro, con fundamento científico y con los criterios más actualizados para mejorar la salud de la mujer en este fascinante momento.

