

**Jornadas Técnicas  
para  
Instructores de Pilates**



# **PILATES en el EMBARAZO, Parto y Postparto**



**BILBAO, 28, 29 y 30 Junio 2024 (XXXVIª Edición)**

## **Programa**

### **Viernes 28 Junio:**

- 16:00. **Anatomía y Fisiología Femenina.**
- 17:00. **Principales áreas de actuación de Pilates en el Embarazo y Posparto:** 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 29 Junio:**

- 09:30. **Práctica de Ejercicios en el Suelo (MAT).**
- 12:45. **Práctica de Ejercicios con IMPLEMENTOS** (Balón, Gomas, Aros, Platos, Cilindros espuma...)
- 15:00. Pausa comida.
- 16:30. **Práctica de Ejercicios y diseño de Programas** para embarazadas.
- 19:00. Final

### **Domingo 30 Junio:**

- 09:30. Anatomía del suelo pélvico y Fisiología del parto y del postparto. Puerperio, Postparto y Lactancia. La incontinencia urinaria femenina. Tratamiento con Pilates. Pautas para restablecer el suelo pélvico y la continencia urinaria. Recuperación abdominal y mejora del Postparto. Ejercicios Pilates y Criterios de actuación. Contraindicaciones.
- 10:30. **Práctica de Ejercicios y Protocolos de actuación.**
- 14:30. Final

**Secretaría: Corpora Pilates**

[www.corporapilates.com](http://www.corporapilates.com)

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

El Curso se realizará en:



**607 PILATES STUDIO**  
JASONE ARTEAGA

**Viernes de 16:00 a 19:00 horas**

**Sábado de 09:30 a 19:00 horas**

**Lugar: 607 Pilates Studio  
c/ Villarías 10. Edificio Capitol.  
Tfno. 615781448**



**Domingo de 9:30 a 14:30 horas**

**Lugar: BilboPilates.**

**c/ José M<sup>a</sup> Escuza 1, 6º-D. Bilbao  
Tfno: 620504642**

**Precio:** 350 euros. **FORMA DE PAGO:** Ingresar 50 € 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.

Envía tus datos (nombre, dirección, telefono, email, profesión y lugar de trabajo -opcional-) a [cursos@corporapilates.com](mailto:cursos@corporapilates.com)

#### 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 3000 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. Durante su embarazo desarrolló toda una metodología que quedó plasmada en el libro "Manual de Pilates en el embarazo, parto y posparto: una guía metodológica" (Editorial Médica Panamericana) con un récord de ventas.



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.

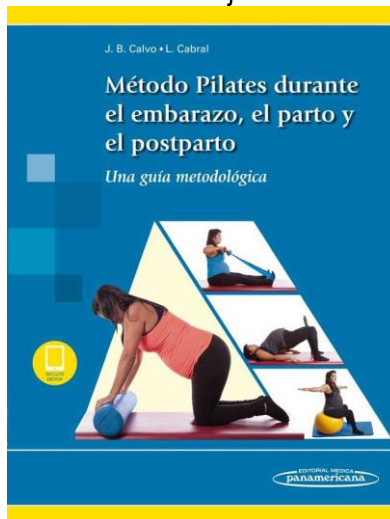
El conocimiento y la práctica de los ejercicios seguros y los conceptos Pilates aportan una nueva visión para el profesional de la Salud (cuando se trata de rehabilitación y obstetricia) o para el profesional de Pilates (cuando se trata de Mejoramiento) y especialmente para la mujer que sigue un programa 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 o prolapsos), 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 aprenden 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.



La referencia en Pilates para el embarazo y posparto. Editado por [www.medicapanamericana.com](http://www.medicapanamericana.com)