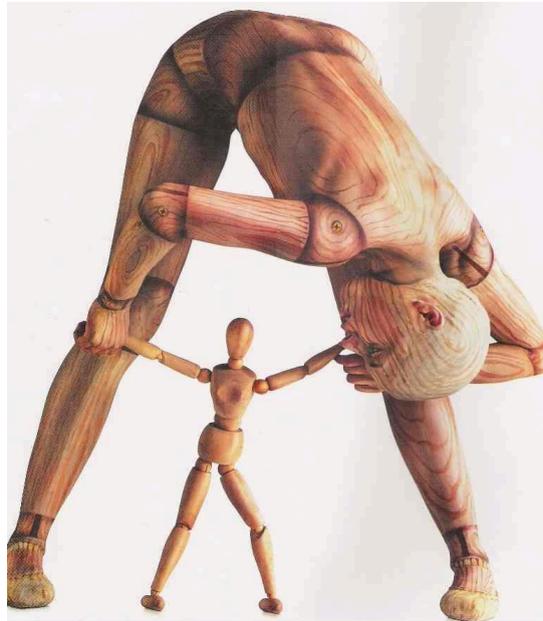


# PILATES, un juego para NIÑOS

*El primer Taller Práctico en España para Profesionales Pilates*

El Método Pilates actúa profundamente sobre los hábitos posturales mejorando el alineamiento de la columna, la colocación, la flexibilidad, la fuerza y la capacidad de autocorrección. Además es un estímulo para la respiración, para la conexión entre mente y cuerpo, la motivación, la autoestima...valores todos ellos que en el desarrollo de los niños hasta llegar a adultos son muy importantes.

Cada fase del crecimiento tiene sus propias necesidades para conseguir un buen desarrollo psicomotor, además de mejorar las malas posturas, los vicios adquiridos, y las cargas diarias. Por ello es importante incluir Pilates en programas educativos, deportivos y de ocio saludable, adaptando su formato a las diferentes edades.



En este Taller se exploran las diferentes posibilidades que ofrece Pilates y se profundiza en series de ejercicios adaptados a cada momento del crecimiento y desarrollo individual, el resultado es potente, notorio, motivante, rápido y crea una disciplina corporal que les beneficia enormemente en su desarrollo.

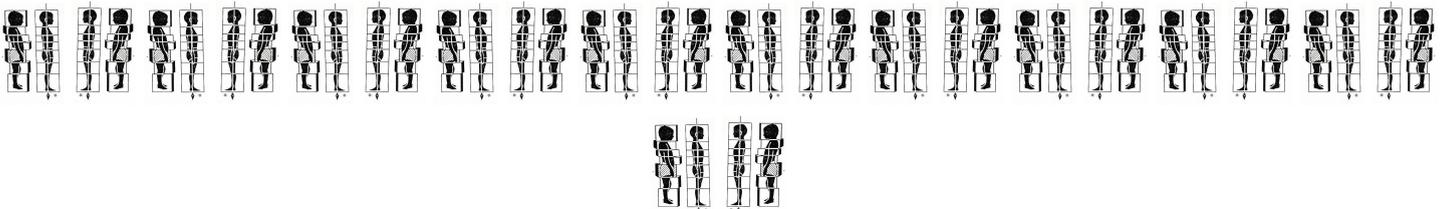
Laura Cabral tiene amplia experiencia de trabajo con niños, con el método Pilates y con la enseñanza de los ejercicios en las diferentes edades.

Juan Bosco Calvo, médico, es Premio Nacional del Ministerio de Cultura por su trabajo con más de 5000 alumnos de 7 a 14 años sobre "Danza y Crecimiento" durante 12 años.

## Programa

**Viernes** 16 h.: Etapas evolutivas y necesidades para un aprendizaje motor correcto.  
17 h.: Aplicatividad de Pilates para los niños, infantes y adolescentes.  
18 h.: Metodología de enseñanza Pilates a los Niños. Planificación.  
19 h.: Materiales y Ejercicios "concepto".

**Sábado** 10 h.: Ejercicios en Suelo  
12 h.: Ejercicios con Implementos. Adaptaciones para casa.  
14 h.: Pausa Comida  
15:30 h.: El uso de los aparatos Pilates con Niños. Adaptaciones de los ejercicios.  
17:30 h.: Diseños de Clases Pilates para Niños.



Desde 2009. 12 Ediciones realizadas