

5
PROFESORES

10
SEMINARIOS

TOMARES
SEVILLA



José M.
Rodríguez
Óscar Cardo



Pier Paola

PERSONAL[®]
& PILATES
Weekend

Pilates, movimiento y ciencia

Rut Delgado



Zoe Queally

Información y Reservas:

José Manuel Rodríguez

josemanuel@personalandpilates.com

➤ 646 178 060

PERSONAL[®]
& PILATES

★
TECNOPILOTES[®]

NPCP
2026

CEC
PROVIDER

NATIONALLY
Certified Pilates Teacher
CERTIFIED

PERSONAL&PILATES WEEKEND

INSTRUCCIONES PARA EL EVENTO

1. El Evento estará compuesto por 10 seminarios que se desarrollarán desde el viernes 30 de octubre a las 8:00 hasta el domingo 1 de noviembre a las 20:00 de la tarde
2. El precio base del fin de semana es de 300 euros e incluye 4 SEMINARIOS a elegir entre los 10 que se desarrollan a lo largo del fin de semana.
3. Si decides realizar más seminarios el precio por separado de cada seminario es de 100 euros. También puedes añadir otros tres seminarios al paquete inicial y así realizar los 4 de base y 3 mas por 200 euros mas.
4. Los seminarios no se pisan en horarios por lo tanto incluso puedes elegir hacer los diez por un precio total de 700 euros.
5. Para realizar reserva del fin de semana deberás informar vía whatsapp al 747494480 de los seminarios que vas a realizar para confirmar que hay plaza en ellos y solicitar el enlace de inscripción para realizar la reserva de plaza
6. Una vez realizada la reserva deberás enviar comprobante de pago mediante whatsapp al 747494480 y así quedará confirmada.
7. **En número de plazas en cada seminario es limitado por lo tanto las plazas de cada uno de ellos se podrán reservar dependiendo de la ocupación y hasta completar todas ellas.**
8. La entrada en cada seminario se podrá realizar hasta diez minutos después del comienzo marcado en los horarios y pasados estos 10 minutos se cerrarán las puertas y no será posible pasar. Por lo tanto, se ruega puntualidad para mejor funcionamiento del evento
9. Todos los seminarios serán grabados y compartiremos enlace para que los podáis visualizar durante 1 año.
10. Tanto el sábado como el domingo de 8:00 a 9:00 habrá una clase de grupo que puedes reservar pagando 25 euros por cada una. Las plazas son limitadas

PERSONAL&PILATES WEEKEND

PROFESORADO DEL PERSONAL&PILATES WEEKEND

El fin de semana estará compuesto por 10 seminarios impartidos por 5 diferentes docentes:

Oscar Cardo Fernández

Director del Máster

Rolfer Certificado por European Rolfig Institute Munich

Presenter Internacional

Profesor y mentor titular del Máster Experto en Pilates y Movimiento:

Respiración, Patologías de la Columna, Escoliosis e Integración Estructural

José Manuel Rodríguez Ostó

Director del Máster

Rolfer Certificado por European ROLfig Institute Munich

Presenter Internacional

Profesor y mentor titular del Máster Experto en Pilates y Movimiento: Función

Tónica, Respiración, Sistema Nervioso, Líneas miofasciales, Escoliosis,

Patologías de la Columna e Integración Estructural

NKT Certified

Zoe Queally

Fisioterapeuta

Profesora titular del Master Experto en Pilates y Movimiento: Suelo Pélvico,

Líneas Miofasciales y Biomecánica

NKT Certified

Rut Delgado

Podóloga y Posturóloga

Profesora titular del Master Experto en Pilates y Movimiento: La Pisada y la

Postura

Pier Paola Volpones

Rolfer Profesor del Instituto Europeo de Rolfig (Múnich)

Advance Rolfer Certified

Rolfig Movement Practitioner

Faculty en el Instituto Europeo de Rolfig Munich

Profesora titular del Master Experto en Pilates y Movimiento: Anatomía Funcional

PERSONAL&PILATES WEEKEND

Pilates, Ciencia, Movimiento e Integración Estructural

¿Por qué algunos cuerpos cambian y otros no, aunque utilicemos los mismos ejercicios?

La respuesta no está en aprender más ejercicios. Está en comprender mejor el cuerpo. PERSONAL&PILATES WEEKEND nace precisamente para eso.

Durante tres días reuniremos a cinco especialistas internacionales en Pilates, Fisioterapia, Integración Estructural (Rolfing), Neurociencia, Terapia Neurokinética y Suelo Pélvico para compartir una visión profunda, actualizada y basada en la evidencia del movimiento humano.

Es una oportunidad única para descubrir cómo la biomecánica, la fascia, la respiración, la gravedad, la organización corporal y el sistema nervioso transforman por completo la forma de entender y enseñar Pilates.

A través de **10 seminarios independientes**, podrás diseñar tu propia experiencia formativa y profundizar en los temas que más impacto pueden generar en tu práctica profesional.

Cada seminario está diseñado para que salgas con herramientas concretas, aplicables y efectivas que podrás utilizar inmediatamente con tus alumnos y clientes desde el día siguiente.

Porque cuando entiendes cómo se organiza el cuerpo en relación con la gravedad, la fascia, la respiración y el sistema nervioso y lo aplicas en Pilates, los ejercicios dejan de ser una secuencia de movimientos y se convierten en una herramienta capaz de transformar personas.

Tres días.

Cinco docentes.

Diez seminarios.

Una nueva manera de entender Pilates.

Si buscas una formación que desafíe tus ideas, amplíe tu visión y eleve tu nivel profesional, este fin de semana puede marcar un antes y un después en tu forma de enseñar, observar y moverte.

Bienvenido a PERSONAL&PILATES WEEKEND.

donde el Pilates Clásico se encuentra con la ciencia moderna, el movimiento consciente y la Integración Estructural.

VIERNES 30 OCTUBRE DE 8:00 A 11:00 (3 horas)

CICATRICES EN MOVIMIENTO

Las marcas que ves. Las compensaciones que no.

Una cicatriz nunca es solo una cicatriz. Es la huella visible de una historia, pero también puede ser el origen invisible de limitaciones, tensiones y compensaciones que acompañan al cuerpo durante años sin que nadie las relacione con su verdadera causa.

Una cesárea. Una cirugía abdominal. Una caída. Un esguince. Una artroscopia. Un traumatismo. Incluso un piercing o un tatuaje. Cada una de estas intervenciones deja una marca en la fascia, la extraordinaria red de tejido conectivo que envuelve, conecta y comunica cada estructura del cuerpo. Cuando esta red pierde su capacidad de adaptación y deslizamiento, las fuerzas dejan de distribuirse de manera eficiente y el cuerpo comienza a reorganizarse alrededor de esa restricción.

El resultado rara vez aparece donde está la cicatriz. Dolor lumbar, limitaciones de movilidad, alteraciones posturales, problemas respiratorios, desequilibrios musculares, restricciones en la marcha o dificultades para progresar en determinados ejercicios pueden tener su origen en una cicatriz aparentemente insignificante.

En este seminario descubrirás una de las piezas más olvidadas y, al mismo tiempo, más importantes para comprender el movimiento humano.

Aprenderás a identificar cuándo una cicatriz está afectando a la organización corporal, cómo influye sobre las cadenas miofasciales y por qué puede modificar patrones de movimiento a distancia de la zona lesionada.

A través de una metodología práctica, explorarás herramientas de evaluación, técnicas de liberación fascial con pelotas terapéuticas y estrategias de movimiento específicas para devolver movilidad, elasticidad y capacidad de adaptación al sistema.

Después de este taller comenzarás a observar a tus clientes desde una perspectiva completamente diferente y descubrirás conexiones que hasta ahora habían pasado desapercibidas.

Una experiencia práctica, sorprendente y transformadora que cambiará para siempre tu manera de entender la fascia, el movimiento y el cuerpo humano.

VIERNES 30 OCTUBRE DE 11:00 A 14:00 (3 horas)

EXPERIENCIA SOMÁTICA DE LOS DIAFRAGMAS

El arte de habitar el cuerpo desde dentro

La mayoría de las personas conocen un solo diafragma. El cuerpo tiene muchos más. Existen estructuras de tensión, soporte, adaptación y comunicación que organizan nuestra postura, nuestra respiración, nuestro equilibrio y nuestra forma de movernos en el mundo. Cuando estos diafragmas trabajan en armonía, el movimiento fluye con facilidad. Cuando pierden su coordinación, aparecen compensaciones, rigidez, esfuerzo innecesario y sensación de desconexión corporal.

A través de una experiencia profundamente práctica y vivencial, exploraremos los principales diafragmas corporales —pies, pelvis, diafragma respiratorio, garganta y cráneo— no como simples estructuras anatómicas, sino como centros de organización que influyen en cada respiración, cada paso, cada gesto y cada emoción.

Guiados por el movimiento consciente, la percepción somática y la escucha interna, aprenderemos a reconocer cómo estas estructuras se relacionan entre sí creando una red de soporte y adaptación que sostiene nuestra presencia en el espacio. Descubrirás cómo los diafragmas participan en la distribución de fuerzas a través del cuerpo, cómo condicionan nuestra postura y cómo influyen en la calidad de nuestro movimiento mucho más allá de lo que habitualmente imaginamos.

Durante el seminario experimentarás:

- Una comprensión completamente nueva de la respiración y su relación con el movimiento.
- Mayor sensibilidad y percepción corporal.
- Liberación de tensiones profundas y patrones de esfuerzo innecesarios.
- Una organización postural más eficiente y natural.
- Mayor estabilidad sin rigidez y movilidad sin pérdida de soporte.
- Una sensación de integración, presencia y conexión con el propio cuerpo.

Porque antes de poder cambiar el movimiento, necesitamos aprender a sentirlo. Una experiencia transformadora que te permitirá descubrir el cuerpo no como un conjunto de partes aisladas, sino como una unidad inteligente, conectada y extraordinariamente viva.

VIERNES 30 OCTUBRE DE 14:00 A 17:00 (3 horas)

POTENCIA TU GUÍA

Cómo indicar y corregir con maestría los ejercicios de la Wunda Chair

La diferencia entre un profesor que enseña ejercicios y un profesor que transforma cuerpos no está en conocer más repertorio, está en saber qué observar, qué corregir y cómo guiar al alumno para que encuentre exactamente la organización que el ejercicio pretende desarrollar.

La Wunda Chair es uno de los aparatos más exigentes y reveladores del Método Pilates. Su aparente simplicidad esconde una extraordinaria capacidad para desarrollar fuerza, control, coordinación, estabilidad y conciencia corporal. Pero también expone inmediatamente las compensaciones, desequilibrios y estrategias que el cuerpo utiliza para resolver el movimiento.

La pregunta es: **¿Eres capaz de verlas?**

En este workshop aprenderás a mirar la Wunda Chair desde una perspectiva completamente nueva. Desarrollarás un auténtico "ojo clínico" para detectar compensaciones, desalineaciones y patrones de movimiento ineficientes antes de que se conviertan en hábitos difíciles de corregir. Aprenderás a interpretar lo que el cuerpo está haciendo realmente, más allá de la forma externa del ejercicio. Descubrirás cómo utilizar el peso corporal, la gravedad, el espacio tridimensional y las direcciones de fuerza para acceder con precisión a cadenas musculares específicas y generar respuestas mucho más efectivas en tus alumnos.

A lo largo del seminario trabajarás:

- Cómo analizar cada ejercicio desde su función y no únicamente desde su ejecución.
- Cómo identificar compensaciones antes de que limiten el progreso del alumno.
- Cómo utilizar la gravedad y las direcciones espaciales para mejorar la organización corporal.
- Cómo generar una activación más eficiente de las cadenas musculares implicadas.
- Cómo ofrecer indicaciones verbales claras, precisas y transformadoras.
- Cómo utilizar el contacto manual de manera segura, eficaz y respetuosa para potenciar el aprendizaje motor.

Porque la excelencia en consiste en saber revelar el propósito oculto que hay dentro de cada ejercicio.

Aprende a ver lo que otros pasan por alto y descubre cómo una sola indicación puede cambiar por completo un movimiento.

VIERNES 30 OCTUBRE DE 17:00 A 20:00 (3 horas)

LA IMPORTANCIA DE LA RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA

El movimiento más importante de tu vida ocurre más de 20.000 veces al día... y probablemente no le prestas atención.

Respirar es el primer movimiento que realizamos al nacer y el último antes de morir. Sin embargo, pocas personas comprenden realmente cómo la respiración influye en su postura, su energía, su capacidad de movimiento, su rendimiento físico e incluso en su estado emocional.

La mayoría de nosotros respiramos de forma automática. Pero respirar automáticamente no significa respirar bien. Una respiración ineficiente puede alterar la mecánica corporal, aumentar las tensiones musculares, disminuir la capacidad de recuperación, afectar al equilibrio postural y mantener al sistema nervioso en un estado constante de alerta y estrés.

Por el contrario, cuando el diafragma funciona de manera eficiente, el cuerpo cambia: la postura se reorganiza, el movimiento se vuelve más fluido, la estabilidad mejora, la energía aumenta y el sistema nervioso encuentra un estado de mayor equilibrio y resiliencia.

Exploraremos el papel fundamental del diafragma como centro de organización del cuerpo, su relación con la postura, el Core, el movimiento, el equilibrio y la gestión del estrés.

Durante el taller experimentarás:

- Cómo la respiración modifica instantáneamente la postura y la mecánica corporal.
- La relación entre diafragma, abdomen, pelvis y estabilidad.
- Estrategias para mejorar la capacidad respiratoria y la eficiencia del movimiento.
- Herramientas para reducir tensiones innecesarias y optimizar la recuperación.

Además, integraremos ejercicios abdominales y de movimiento coordinados con la respiración para que puedas sentir de manera inmediata cómo una mejor función diafragmática transforma la calidad del movimiento y la percepción corporal.

Porque cambiar la forma en que respiras es, muchas veces, el primer paso para cambiar la forma en que te mueves, te sientes y vives.

Respira mejor. Muévete mejor. Vive mejor.

SÁBADO 31 OCTUBRE DE 9: 00 A 13:00 (4 horas)

OPTIMIZANDO EL CUERPO EN EL REFORMER CLÁSICO

La esencia más pura del Método Pilates desde una perspectiva que transformará para siempre tu forma de entender el movimiento

Cómo puedo leer el cuerpo y entender qué ejercicio de Pilates o que enfoque en ese mismo ejercicio va a transformar la mecánica de tu alumno. Porque después de más de cien años de historia, el verdadero potencial del Método Pilates sigue siendo, en gran medida, un territorio por descubrir.

Paradójicamente, cuanto más se ha intentado explicar el cuerpo desde músculos aislados, estabilizaciones voluntarias y correcciones mecánicas, más nos hemos alejado de algunos de los principios que hacen del Método Pilates una herramienta tan extraordinaria.

Hoy sabemos que muchas de las estrategias que durante años se han utilizado para "controlar" el cuerpo pueden aumentar la rigidez, reforzar compensaciones preexistentes y limitar la capacidad natural de adaptación del sistema humano.

La ciencia actual nos muestra una realidad mucho más fascinante.

En este seminario exploraremos la secuencia clásica de Reformer desde una perspectiva excepcionalmente poco frecuente: la integración entre Pilates Clásico, Integración Estructural (Rolfing), Neurociencia del Movimiento, Terapia Neurokinética y las nuevas investigaciones sobre fascia, respiración y organización corporal.

- Aprenderás a observar el cuerpo mientras se mueve.
- A identificar patrones compensatorios invisibles para otros profesionales.
- Cómo la respiración modifica la organización global del sistema.
- A utilizar el verdadero potencial del Core de forma funcional.
- A interpretar cómo las líneas fasciales participan en cada ejercicio.

Por qué dos personas pueden ejecutar exactamente el mismo ejercicio y obtener resultados completamente diferentes.

Cómo la orientación, la dirección, la percepción y la organización corporal producen cambios que son imposibles de conseguir con la fuerza o la repetición.

Porque el futuro del Pilates no consiste en abandonar sus raíces.

Consiste en comprenderlas con una profundidad que hasta ahora muy pocos han tenido la oportunidad de explorar.

SÁBADO 31 OCTUBRE DE 14:00 A 17:00 (3 horas)

LA SALIDA TORÁCICA

La gran olvidada detrás de muchos dolores de cuello, hombro, brazo y mano

Algunos de los problemas más frecuentes que vemos en consulta y en las clases de movimiento tienen un origen común que rara vez recibe la atención que merece: dolor cervical, tensión en trapecios, hormigueos en el brazo o en los dedos, pérdida de fuerza en la mano, molestias en el hombro, sensación de pesadez o fatiga al mover el brazo, limitaciones que aparecen una y otra vez sin una explicación clara, etc...

En muchas ocasiones, la clave se encuentra en una región tan importante como desconocida: **la salida torácica**. Situada en el punto de encuentro entre el cuello, la clavícula, la primera costilla, la caja torácica y el brazo, esta zona constituye una auténtica autopista anatómica por la que transitan estructuras nerviosas, musculares, fasciales y vasculares esenciales para el correcto funcionamiento de toda la extremidad superior.

Durante el seminario descubrirás:

- Cómo identificar los signos más frecuentes asociados al síndrome de la salida torácica.
- La influencia de la clavícula y la primera costilla en la mecánica global del hombro y el cuello.
- Cómo utilizar valoraciones específicas del agarre, la movilidad y el control motor para obtener información valiosa sobre el origen del problema.
- La relación entre fascia, sistema nervioso y movimiento en esta región estratégica.
- Cómo diseñar sesiones de Pilates más precisas y efectivas basadas en los hallazgos de la evaluación.
- Ejercicios correctivos y progresiones prácticas para mejorar la función y reducir las compensaciones.

Y a construir estrategias individualizadas que te permitirán intervenir con mayor precisión y confianza.

Porque cuando entiendes la salida torácica, muchas de las piezas que parecían inconexas comienzan finalmente a encajar.

Una formación práctica, clínica y profundamente aplicable que transformará tu manera de interpretar el cuello, el hombro y el miembro superior.

SÁBADO 31 OCTUBRE DE 17: 00 A 20:00 (3 horas)

ANATOMÍA Y FUNCIÓN DE LOS DIAFRAGMAS

Comprender los diafragmas es comprender cómo el cuerpo se organiza, respira y se mueve

Desde una perspectiva funcional e integradora, el cuerpo está organizado a través de una serie de diafragmas que actúan como auténticos centros de comunicación, soporte y adaptación entre las diferentes regiones corporales.

No solo participan en la respiración, desempeñan un papel fundamental en la manera en que el cuerpo se relaciona con la gravedad y el espacio.

Comprender los diafragmas es comprender uno de los principios más profundos de la organización humana.

Exploraremos los principales diafragmas corporales y analizaremos cómo su coordinación influye directamente en la respiración, la postura, la estabilidad, la transmisión de fuerzas y la calidad global del movimiento.

A lo largo del seminario comprenderás:

- La anatomía y biomecánica de los principales diafragmas del cuerpo.
- Cómo estas estructuras participan en la regulación de presiones y en la organización postural.
- Las relaciones fasciales que conectan los diferentes diafragmas entre sí.
- La interacción entre respiración, soporte y movimiento.
- Cómo los diafragmas contribuyen a la estabilidad sin generar rigidez.
- Su papel dentro de las cadenas miofasciales y de la organización global del cuerpo.
- La influencia de los diafragmas en la eficiencia del movimiento y la percepción corporal.

Más que aprender anatomía, este seminario te permitirá descubrir cómo el cuerpo crea soporte, transmite fuerzas y encuentra equilibrio a través de una red de relaciones que conectan respiración, fascia, postura y movimiento.

Una oportunidad extraordinaria para comprender uno de los sistemas más fascinantes y menos explorados del cuerpo humano y descubrir cómo los diafragmas constituyen el puente invisible que une estructura, función y movimiento.

DOMINGO 1 NOVIEMBRE DE 9: 00 A 13:00 (4 horas)

¿Qué es el Core?

Un seminario para desmontar uno de los mayores malentendidos del Método Pilates que atravesaremos con la ayuda del Mat y todos los aparatos Clásicos (Reformer, Sillas, Barriles, Cadillacs)

Durante años nos han repetido que el core se activa, se fortalece y se controla. Que debemos "meter el ombligo", apretar el abdomen, conectar el suelo pélvico y estabilizar la lumbar. Pero **¿y si el verdadero problema no fuera tener un core débil, sino llevar años interfiriendo con él?**

En este seminario, **José Manuel Rodríguez**, profesor de Pilates, Rolfer y director del Máster Experto en Pilates y Movimiento, propone una revisión profunda y necesaria del concepto de core desde una perspectiva mucho más amplia: Rolfin, líneas miofasciales, función tónica, biotensegridad y movimiento aplicado al Método Pilates.

El verdadero corazón del seminario muestra el core como **función organizadora**. No como un músculo, ni siquiera como una cadena anatómica, sino como una inteligencia corporal que integra fascia, órganos, piel, mecanorreceptores, ojos, pies, oído interno, respiración, sistema nervioso y gravedad. Una estabilidad viva, adaptable, una "inestabilidad estable" que permite moverse sin rigidez.

Imprescindible para profesores de Pilates, entrenadores, terapeutas manuales y profesionales del movimiento que sienten que fortalecer no siempre es suficiente y que quieren entender el core desde una mirada realmente profunda, actual y transformadora.

Porque, como resume el propio cierre del manual:

"El verdadero core no es el que más aprieta, sino el que puede sostenerse, respirar y moverse con libertad al mismo tiempo."

DOMINGO 1 NOVIEMBRE DE 14: 00 A 17:00 (3 horas)

PILATES MAT CLÁSICO

Regresiones y Progresiones Inteligentes

El Pilates Mat Clásico es la raíz del método. Pero conocer la secuencia no significa comprenderla.

Un buen profesor no es quien repite ejercicios de memoria, sino quien sabe adaptar cada movimiento al cuerpo real que tiene delante, sin perder la esencia, la precisión ni la profundidad del método.

En este seminario, Óscar Cardo te guiará en una exploración práctica, técnica y profundamente inteligente del repertorio clásico de Pilates Mat, mostrando cómo cada ejercicio puede transformarse mediante regresiones y progresiones bien construidas.

No se trata de hacer los ejercicios más fáciles o más difíciles. Se trata de entender **qué necesita cada cuerpo para llegar al ejercicio correcto en el momento correcto.**

Aprenderás a descomponer los movimientos, reconocer limitaciones, detectar compensaciones y construir caminos eficaces para que tus alumnos avancen con seguridad, fluidez y verdadero control. A través de una mirada precisa, fruto de su experiencia como profesor de Pilates, Rolfer, director y docente titular del Máster Experto en Pilates y Movimiento, Óscar mostrará cómo mantener la pureza del Pilates Clásico mientras se adapta con inteligencia a diferentes niveles, cuerpos y necesidades.

Descubrirás cómo una buena regresión no empobrece el ejercicio, sino que lo revela.

Y cómo una progresión bien planteada no busca impresionar, sino llevar al cuerpo hacia más fuerza, integración, coordinación y libertad.

Este seminario está dirigido a profesores que no quieren limitarse a enseñar una secuencia, sino aprender a leer el cuerpo, tomar mejores decisiones y convertir cada clase de Mat en una experiencia más precisa, eficaz y transformadora.

Una oportunidad imprescindible para comprender el Pilates Mat Clásico desde dentro y elevar tu enseñanza con criterio, profundidad y maestría.

DOMINGO 1 NOVIEMBRE DE 17:00 A 20:00 (3 horas)

EQUILIBRIO POSTURAL EN LOS PLANOS DEL ESPACIO

Aprender a observar el cuerpo es aprender a comprenderlo

La postura es mucho más que la forma en que una persona se mantiene de pie. Es el reflejo de cómo se organiza frente a la gravedad, cómo distribuye las cargas y cómo se adapta para moverse en el día a día.

Cada asimetría, cada desplazamiento del peso y cada compensación cuentan una historia. El verdadero desafío no es verlas, sino saber interpretarlas.

En este seminario, Ruth Delgado te enseñará a desarrollar una mirada más precisa y profunda para analizar el cuerpo desde los diferentes planos del espacio y comprender cómo la estructura influye en el movimiento.

Aprenderás a identificar desequilibrios posturales, reconocer patrones compensatorios y relacionar lo que observas con la función real de la persona. Exploraremos la influencia de los apoyos, las cadenas musculares y fasciales, y cómo pequeñas alteraciones pueden repercutir en todo el sistema corporal. Durante el taller descubrirás:

- Cómo realizar una valoración postural global de forma rápida y eficaz.
- Qué información aporta cada plano de observación: anterior, posterior y lateral.
- Cómo identificar compensaciones y desequilibrios estructurales.
- La influencia de los pies y la distribución de cargas sobre la postura global.
- La relación entre postura, movimiento y rendimiento funcional.

Gracias a su experiencia como podóloga y posturóloga, Ruth aportará una visión práctica y aplicable que te permitirá comprender mejor el cuerpo y mejorar tu capacidad de observación desde el primer día.

Una formación imprescindible para profesores de Pilates, fisioterapeutas y profesionales del movimiento que quieran aprender a leer el cuerpo con mayor precisión y descubrir las claves que hay detrás del equilibrio postural.

PROTOCOLO DE INSCRIPCIÓN

Para realizar la inscripción en cualquiera de las modalidades de PERSONAL&PILATES WEEKEND 2026 deberás solicitar el enlace:

1. Enlace para Paquete Básico: 4 seminarios a elegir (300€)
2. Enlace para añadir un seminario extra (100€)
3. Enlace paquete 3 seminarios extras (200€)
4. Enlace VIP para toda la conferencia completa entrando en los 10 seminarios (700€)

Recuerda que los seminarios están sujetos a disponibilidad de plazas por lo que deberás definir claramente cuales son tus elegidos.

Una vez realizada la inscripción deberá enviar comprobante vía whatsapp al 747494480

PERSONAL & PILATES SEVILLA
Edificio Altavista
Calle José Monge Cruz Camarón de la Isla
Local 7-8
Tomares (Sevilla)



TecnoPilates: equipamiento de Pilates clásico de fabricación italiana patrocinador del Personal & Pilates weekend.

Tenemos el honor de contar como patrocinador de nuestro evento a TecnoPilates, empresa italiana fundada en 2008 por Paolo Piccolo especializada en diseñar y fabricar equipamiento de Pilates clásico, basándose estrictamente en el concepto auténtico y original del padre del método, Joseph Pilates, y utilizando la tecnología de diseño más avanzada (CAD 3D). En colaboración sinérgica con numerosos formadores de profesores cualificados y certificados por las principales redes del mundo del fitness y el bienestar, el departamento de I+D de TecnoPilates amplía constantemente sus conocimientos y competencias, gracias al intercambio continuo de información con profesionales expertos y de reconocido prestigio en el mundo del Pilates. En nuestro estudio de Barcelona contamos con equipamiento de esta marca.

L@s alumn@s del Personal & Pilates Weekend podrán ver y probar los equipos de TecnoPilates durante los seminarios y también podrán solicitar soluciones personalizadas en función de sus necesidades específicas al representante directo de la empresa que asistirá al evento.

Todo el equipamiento utilizado en el evento tendrá un **20 % de descuento**.

<https://www.tecnopilates.it/pilates-equipment/eng/>