

**2026 Edición**



# **Programa de Formación Posición Pilates**

**Por Alejandra Avila**

# **A quien va dirigido...**

**Dirigido a profesionales del movimiento, que tengan la necesidad de certificarse como Instructores del Método Pilates Original y se sepan sanadores y transformadores de vidas. Programa integral y práctico de 10 semanas, donde se elimina la improvisación, te entrega un repertorio sólido y te prepara para enseñar con confianza**

## 3.- Presentación e Introducción

### Quien soy....

Mi nombre es Alejandra Avila, Directora de nuestro Estudio Posición Pilates. Te invito a crear comunidad y puedas aprender y mejorar tus habilidades con nosotros. Con más de 25 años practicando, aprendiendo, enseñando y formando a profesionales en el Método Original.

Comencé siendo alumna muy jovencita, gracias al dolor físico encontré esta disciplina o ella me encontró a mi y me enseñó cuál es mi camino. El de la sanación a través del Método Pilates. He pasado por muchas escuelas, tendencias, aprendizajes, como le quieras llamar.... Por las diferentes ramas del Pilates.

Comencé como alumna y pasé por variadas formaciones y certificaciones, estilos, seminarios y congresos, que se hacen continuamente, con los mejores maestros internacionales.

Nuestra Formación está basada en mi experiencia del dolor, mi experiencia como alumna, Instructora y Formadora durante todos estos años. Sumamos todo el conocimiento que sólo se obtiene si asistes a seminarios internacionales y hacen que la Formación tenga mayor sentido.

Es por eso que tendrás un repertorio amplio y eliminarás esa ansiedad de tener que hacer siempre lo mismo o improvisar repertorio no preparado.

Lo más importante, aprenderás a profundizar en el Método, esto va más allá de lo físico. Abarca los aspectos mentales y emocionales de tus clientes o alumnos. Que logrará como resultado la anhelada sanación y transformación de esa vida que ha llegado a ti.

Te invito a enfocar tu mente en la profundidad del Método y no te quedes en lo superficial y sólo físico. Acompáñame en este nuevo recorrido hacia tu transformación.

## 4.- Pre Pilates

### Como comenzar.....

Objetivo,

Que el alumno comience conectado con nuestra sesión, que tu puedas ver la forma en que se mueve, qué límites en rango de movimiento tiene, por desconocimiento o por miedos o traumas trae tu cliente y puedas enseñarle que se puede ir cambiando poco a

Resultado,

Tendrás una clara idea de cómo comenzar tu clase. Sabrás la capacidad cognitiva de tu cliente y te podrás posicionar frente a esa persona de la forma más clara para ser entendido y seguido. Lograrás que se relaje y te siga confiado en tus indicaciones durante la clase

Cómo,

9 ejercicios muy cortos porque necesitas entender su capacidad de entendimiento y movimiento. Para así continuar con la clase de forma fluida y bajo algunos conceptos



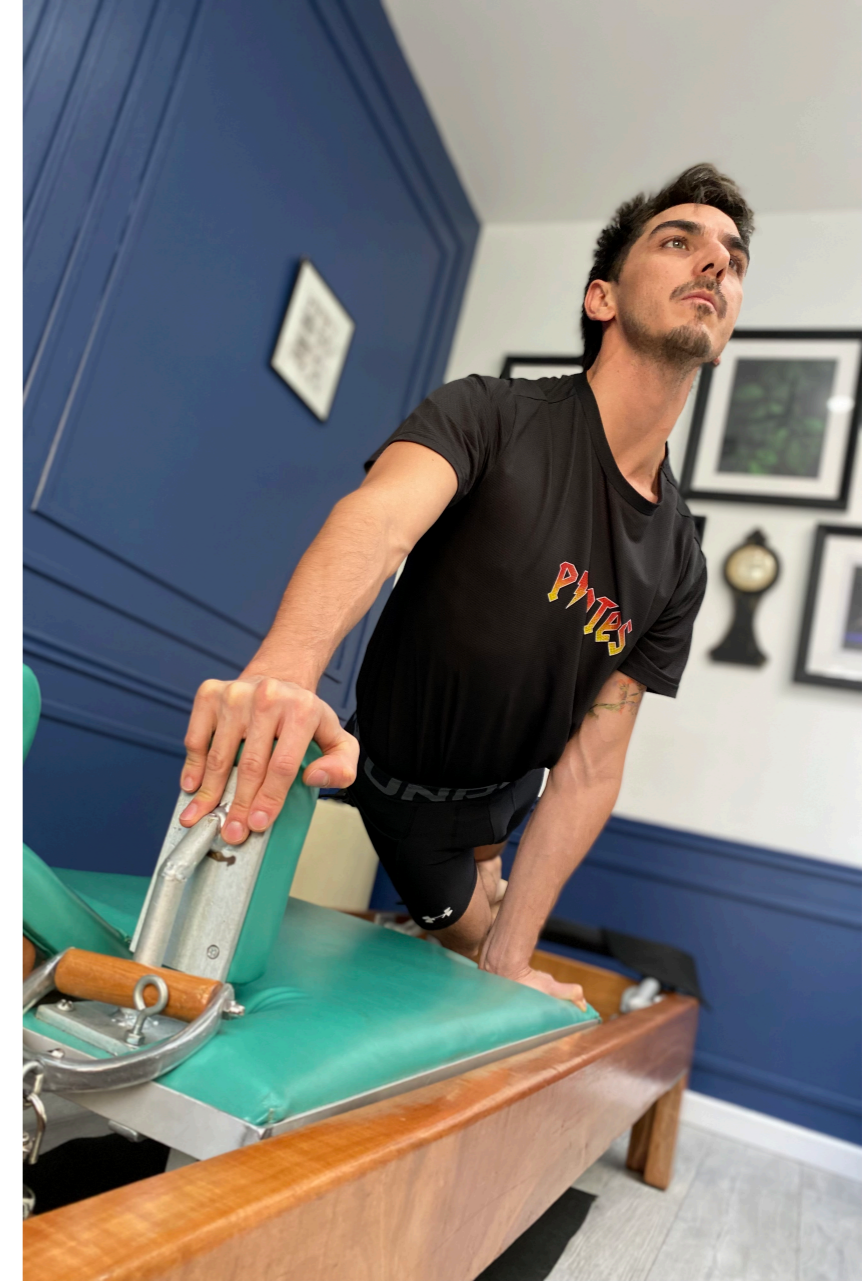
## 5.- Módulo Reformer



El Instructor comenzará a darle claridad a su alumno de cómo seguir su programa para derribar sus límites



El Instructor comenzará a darle claridad a su alumno de cómo seguir su programa para derribar sus límites



19 ejercicios entendiéndolo por qué se debe hacer, observar y corregir de cierta forma. Qué se debe buscar en cada uno y como realizarlo.

## 6.- Módulo Reformer



Que hago si no tengo Reformer?, y si se aburre mi alumno de repetir siempre lo mismo?, si es una persona que no puede hacer ese ejercicio?



El Instructor Tendrá la capacidad de discriminar qué ejercicio hacer y para qué ejercicio está preparado ese alumno.



Podrá seguir su pauta para enfocarse y lograr el objetivo del alumno

## El Instructor en Mat...

tendrá la capacidad de hacer que el alumno aprenda a realizar los nuevos ejercicios como si se moviera con esos muelles y aprenda a traspasar los primeros objetivos a estos nuevos ejercicios. Su rol será guiar al alumno a ver situaciones que ya se han presentado en el Reformer

Tendrá mejor enfoque para detectar patrones incorrectos y mejorarlos. Dará el empoderamiento a su cliente de moverse bajo su propio control y fuerza, sin ayuda de otro aparato

Porque se debe ir avanzando y sumando información de su alumno para poder lograr el objetivo que el instructor se ha puesto con ese alumno. En estos 7 ejercicios se debe ver el avance en alineación, concentración y movimiento obtenido en el anterior aparato. Esto, el instructor lo podrá lograr sabiendo desde donde observar.



## 8.- Cadillac y Wall Unit

### Necesidades Individuales

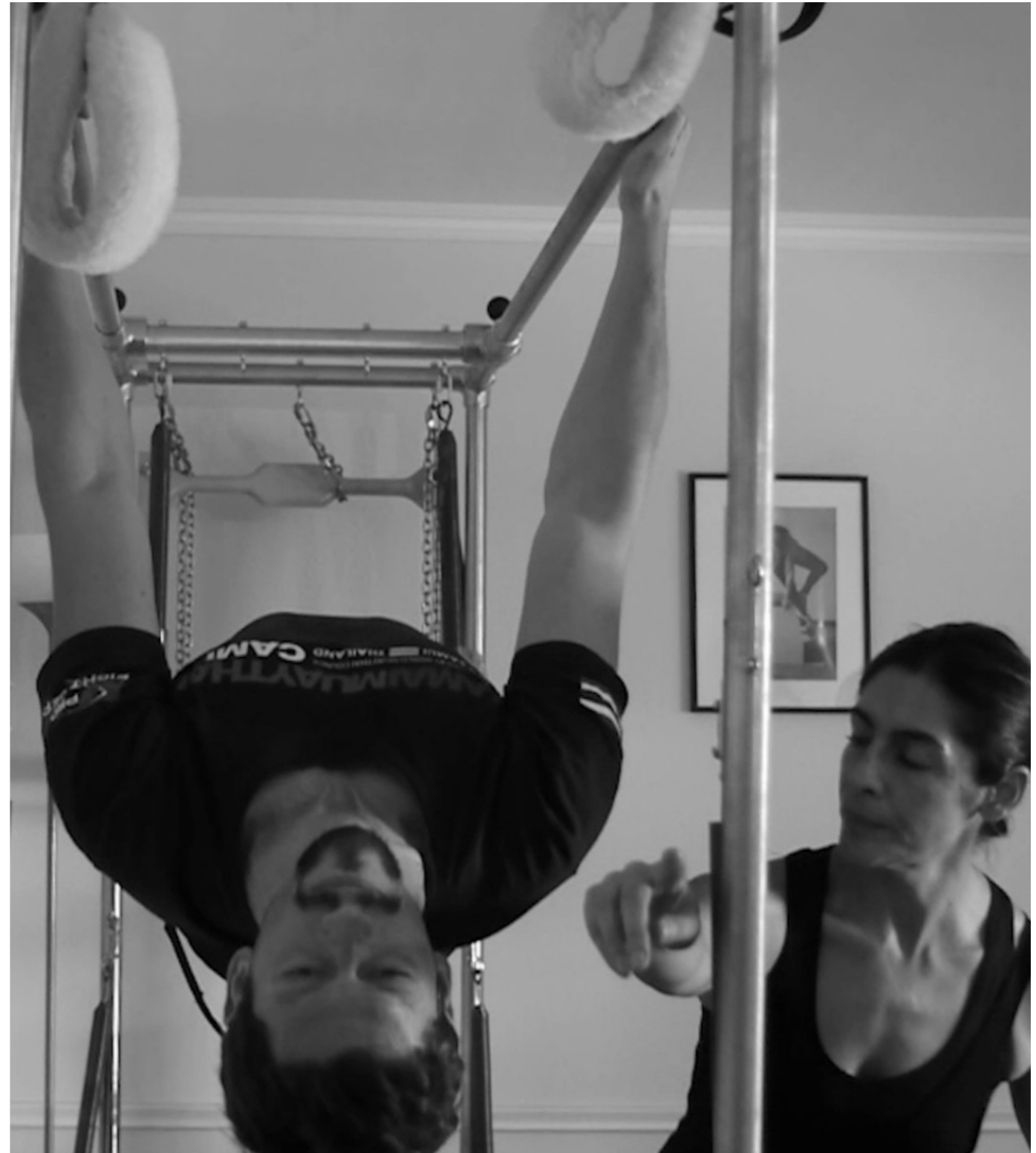
Objetivos,

Cubrir las necesidades específicas que se han logrado detectar en la ejecución de los anteriores aparatos. Que el instructor aprenda cómo reforzar las debilidades de su alumno y lograr que se e poder e de sus movimientos v pensamientos

Resultados,

Hacer consciente ante tus ojos y los de tu cliente los patrones y límites específicos, asumirlos y corregirlos como en una sociedad, trabajando los dos para un mismo fin. Eso dará una mejor autoestima al alumno, que puede ver un error y entender que él mismo lo puede corregir

9 ejercicios que se enseñarán con el enfoque de corregir situaciones puntuales antes vistas.



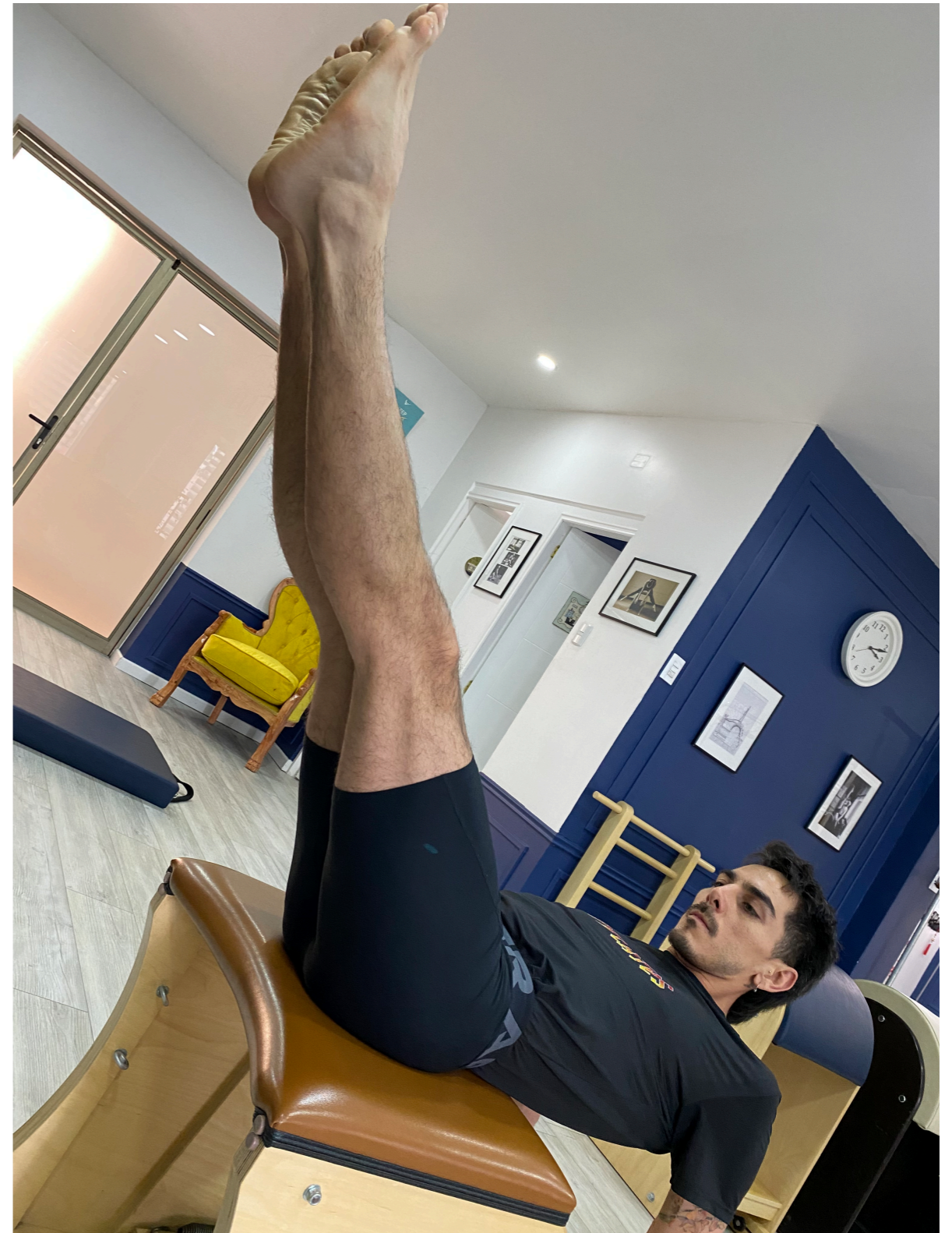
## 9.- Wunda y High Chair

### El Instructor

En este momento ya deberá tener claro cuáles son las debilidades y fortalezas de su alumno y será capaz de empoderar al cliente a realizar movimientos en una posición corporal diferente

El Instructor podrá darle referencias de ejercicios anteriores para solucionar patrones erróneos y corregirlos con mayor facilidad. Será el comienzo de romper límites mentales para poder moverse en otro plano

8 ejercicios donde el instructor podrá desestructurar la posición que venía tomando su cliente porque es necesario que lo aprendido en posición horizontal, se lleve a la verticalidad y a las posiciones comunes del día día.



## 10. Bárrenos, Pesas y Ejercicios finales



Que el instructor logre realizar una clase diferente y entretenida. Sabrás utilizar accesorios para reforzar lo que ya es evidente en tu cliente.



Tendrás la apertura mental de poder realizar ejercicios que son de otros aparatos en estos y así darle una vuelta de novedad a tu clase



2 ejercicios en Barrels, 3 con pesas y 2 finales, porque así cubrirás todos los frentes de desequilibrio que has logrado detectar en tu cliente.

# 11. Desestructura



Abrir tu mente y ampliar tu rango de movimiento en el espacio. Poder dar vueltas un ejercicio y encontrar similitud con otros de otros aparatos. Lograr realizar un programa intercambiando ejercicios en otros aparatos



Aprenderás que dentro de una estructura, podrás desestructurar manteniendo un orden y un sentido. Buscando los objetivos de cada ejercicios para cada persona.



Porque así derrumbarás tus propios límites de creación para tus clases.

**La duración, será de 10 semanas**

**Formato Híbrido,**

- **Online vía Zoom, con reuniones 1 vez a la semana de una duración de 1.30hr.**
- **Presencial, con una reunión 1 vez al mes, durante 2 días seguidos, con duración de 4 horas cada día.**

**Incluye,**

- **Libro de trabajo con toda la información técnica del Método**
  - **Vocabulario específico Pilates**
  - **Conceptos Pilates**
  - **Metodología de enseñanza Pilates**
  - **Técnicas de toque**
  - **Herramientas para simplificar una clase o para progresar una clase o alumno@**
  - **Beneficio de cada aparato del Sistema**
  - **Listado de ejercicio por aparato, cantidad de repeticiones y resistencias**
  - **Beneficio de cada ejercicio**

- Precisiones
- Errores frecuentes
- Asistencia del Instructor
- **Plantillas de trabajo por semana**
- **Videos de apoyo según avance del Programa**
- **Apoyo y guía de equipo Posición Pilates durante el Programa**
- **Examen final (aprobado exam, recibes Certificación)**

## **Lo que no incluye,**

- **Clases**
- **Mentorias individuales**
- **Utilización del Estudio en otras fechas distintas a las reuniones mensuales**
- **Repetición de examen extra, (valor USD 50)**

**Tu inversión,**

**USD 1.200**

**(Puedes abonar en cuotas, debiendo quedar pagado el Programa completo antes de la fecha de inicio)**

**Programa Plus**

**USD 1.500**

**Agrega a lo anterior,**

- **2 horas, una vez a la semana, durante toda la Formación para práctica en los aparatos del Estudio y aclarar dudas con el Equipo Posición Pilates.**

