

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



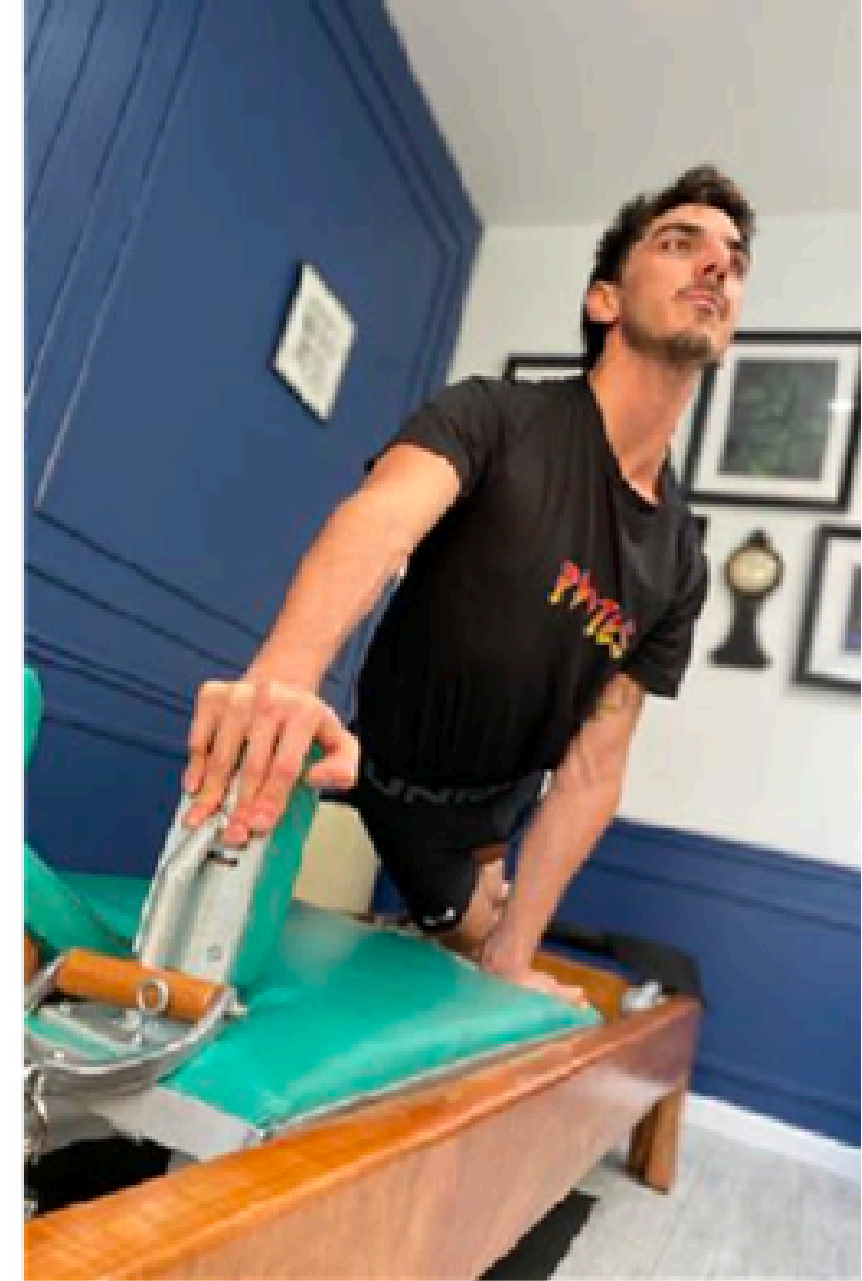
5.- Módulo Reformer



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 el 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

7.- Mat

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

2.

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 y 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 alumn@**
 - **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 \$50.000)**

Tu inversión, \$1.200.000

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

Programa Plus

\$1.500.000

Agrega a lo anterior, •2 horas, una vez a la semana, durante toda la Formación para ráctica en los aparatos del Estudio y aclarar dudas con el Equipo Posición Pilates.