



L'atelier

Espai Cos·Ment Hervé Baunard

Sábados en Movimiento

- **Para quién:**
Formación continua de profesionales del Movimiento.
- **Con quién:**
Beatriz Wyser y Hervé Baunard
(ver curriculums al final)
- **Fecha:** 24 de marzo. Talleres de 8 horas.

9:30-11:30h *Reformer Combo.* (Beatriz)

12:00-14:00h *Lectura corporal del Core Stabilization.* (Hervé)

15:30-17:30h *Clynic Wyser Pilates.* (Beatriz)

18:00-20:00h *El espíritu del Reformer.* (Hervé)

- **Contenido:**

REFORMER COMBO – Beatriz Wyser.

Un nuevo concepto de entrenamiento con el reformer. Combinaciones de ejercicios de reformer para crear una fluidez y una continuidad, desafiando la coordinación, la fuerza y el control. Combinaciones sencillas hasta llegar a combinaciones más complejas Este programa nos dará otra herramienta para poder sorprender a nuestros alumnos.

LECTURA CORPORAL DEL CORE STABILIZATION – Hervé Baunard.

Para un instructor Pilates o terapeuta, es de primera importancia percibir los pre-movimientos de ajuste a la gravedad para evaluar y mejorar la actividad del *core stabilization* de su cliente. Propuestas pedagógicas para leer los cuerpos en acción, educar y volver a evaluar.

CLINIC WYSER PILATES – Beatriz Wyser.

El clinic Wyser Pilates es una actividad deportiva mediante la cual, los asistentes podrán mejorar su técnica personal en Pilates. Como guiar a los alumnos con imágenes y ejercicios para que mejoren su técnica y el entendimiento del método.

EL ESPIRITU DEL REFORMER – Hervé Baunard.

El espíritu del Reformer. Para lograr el máximo rendimiento de la educación neuro-miofascial en el repertorio del Reformer, sentiremos en nuestro propio cuerpo las diferentes fases del movimiento, desde su concepción hasta el eco que nos dejará más tarde. Entonces todo se vuelve más fácil.-

- **Dónde:** L'atelier

Plaça Octavià, 1 2º 1ª

08172 Sant Cugat del Vallés (Barcelona)

T. 93 590 05 98/ M. 620930950.

curso@latelier.cat

- **Asistencia:** Máximo 16 personas.

- **Precio:** **140€** todo el día.

Pagos anteriores al 29 Febrero **120€.**

- **Pasos para registrarte:**

1- LLAMAR ANTES DE REALIZAR TU INGRESO PARA CONFIRMAR TU ASISTENCIA (620.930.950)

2- DESPUÉS DE OBTENER CONFIRMACIÓN DE LA RESERVA, INGRESAR EN EL NÚMERO DE CUENTA SIGUIENTE: LA CAIXA 2100 0470 14 0100491892 A NOMBRE DE: HERVÉ BAUNARD.

3- EN CONCEPTO, INDICAR POR FAVOR: SU NOMBRE + EL CURSO ELEGIDO.

4- UNA VEZ HECHO EL INGRESO, CONFIRMÁRNOSLO CON UN E.MAIL A hervebaunard@hotmail.com SIN OLVIDAR ANOTAR VUESTRO NÚMERO DE TELÉFONO DE CONTACTO.