



Eligiendo las Sillas Clásicas



15/02/25



10h - 13h

¿Por qué este cuerpo debe ir a la High Chair, Arm Chair y la Wunda Chair? ¿Por dónde empezar?

Después de repasar la historia de las sillas clásicas, este taller te propone el reto de aprender cómo se conectan con el sistema Pilates. Empezamos por la **High Chair**.

¿Qué me aporta este taller?

Conocer y probar el repertorio de la High Chair y cómo se conecta al sistema. Luego tomar la mejor decisión, según cada cuerpo.

Progresando en las Sillas Clásicas



15/02/25



14h - 17h

¿Hay una secuencia clásica en la Arm (Baby) Chair? ¿Qué repertorio debo seguir?

A medida que tu cliente progresa en el método, necesitas decidir cómo hacerlo avanzar al siguiente nivel. ¿Sigo una secuencia o no? ¿Aplico aquí el sistema MAT o Reformer en la **Baby Chair**? Son preguntas que esperamos que te planteen más preguntas.

¿Qué me aporta este taller?

Conocer y probar el repertorio de la Arm (Baby) Chair y cómo se conecta al sistema. Luego tomar la mejor decisión, según cada cuerpo.

Avanzando en la Wunda Chair



16/02/25



9h - 12h

¿Cómo puedo ayudar a los alumnos a alcanzar su mejor movimiento? ¿Hago bien en introducir algunos ejercicios avanzados a los alumnos de nivel intermedio?

Originalmente el Señor Pilates nos ha dejado un repertorio muy completo con más de 40 ejercicios en la Wunda Chair. Más que presentar el repertorio, este seminario pretende fomentar la comprensión de su finalidad, siempre conectada al sistema. No se trata de un seminario aislado. Mariano pondrá la Wunda Chair en escena a lo largo de todo el fin de semana, durante su abordaje de la High Chair y la Baby Chair.

¿Qué me aporta este taller?

Conocer y probar el repertorio de la Wunda Chair y cómo se conecta al sistema. Luego tomar la mejor decisión, según cada cuerpo.

