

# INSIDE OUT

## 2024

**DOVE** > FIRENZE, HOTEL MEDITERRANEO  
LUNGARNO DEL TEMPIO 44

**QUANDO** > 13/14 LUGLIO 2024

Per ulteriori  
informazioni  
[info@pilatesnetwork.it](mailto:info@pilatesnetwork.it)  
[www.pilatesnetwork.it](http://www.pilatesnetwork.it)



Change  
happens  
through  
movement.



# INSIDE OUT | 2024

## Presenters



### Jolita Trahan

Direttrice tecnica della scuola di formazione Pilates Network, Jolita è certificata NCPT (Nationally Certified Pilates Teacher) nel repertorio comprehensive. Ha iniziato i suoi studi del metodo nel 1999. Nel 2010 ha ottenuto la qualifica di "Second Generation Pilates Master" avendo completato il percorso di studio con Lolita San Miguel. Jolita è membro fondatrice di APPI (Associazione Professionisti Pilates in Italia). Nel 2023 è stata eletta Presidente del Consiglio Direttivo del National Pilates Certification Program (NPCP) degli Stati Uniti.



### Miguel Silva

Nato a Porto, in Portogallo, Miguel con una vita dedicata al mondo dello sport e del benessere è Fondatore e Direttore della Uno Pilates School, con sedi in Algarve (Lagos), Porto e Zurigo ed è proprietario di Uno Pilates Studio ad Algarve (Lagos), Portogallo. Nel 2015 è stato una delle 12 persone selezionate per entrare nell'apprezzato programma di certificazione "The Work" presso il Vintage Pilates Studio sotto la guida dello stesso Jay Grimes. Quando non insegna per la sua scuola o lavora nel suo studio, Miguel può essere trovato come docente ospite per conferenze e workshop in tutto il mondo.



### Amy Havens

Amy è appassionata di formazione per il movimento corporeo. Era una ballerina e ha scelto di indirizzare la sua carriera verso il Pilates quando ha subito un infortunio all'anca mentre si esibiva. Insegna da 27 anni con certificati di completamento di molti programmi, tra cui Madeline Black, Cara Reeser e Rael Isacowitz. Amy è una delle insegnanti originali di Pilates Anytime, una risorsa fondamentale per la formazione online di Pilates. Amy è stata proprietaria di CenterPoint Pilates, uno dei principali studi di Santa Barbara, per 20 anni e nell'autunno del 2020 si è ridimensionata e ora lavora privatamente, oltre a presentare i suoi apprezzati workshop a livello internazionale.



### Eric Franklin

Eric Franklin è il fondatore e direttore del Franklin Method. Eric ha creato il metodo più di 25 anni fa, insegnandolo inizialmente in Svizzera, Germania e Austria prima di diffondere il suo messaggio negli Stati Uniti, in Cina, in Giappone e oltre. Dopo aver conseguito il Bachelor of Science presso l'Università di Zurigo e il Bachelor of Fine Arts presso la Tisch School of the Arts della New York University, Eric ha lavorato per molti anni come ballerino e coreografo. Dopo aver sviluppato il suo metodo, Eric ha poi insegnato in numerose università e scuole in tutto il mondo. Eric è autore di 21 libri.

Docenti Pilates Network:

Daniele Fortuna  
Angelica Stella  
Franca Rossi  
Anna Lattuada  
Marcella Pastore  
Alessandro Meloni



## SABATO 13

## SALA STUDIO

## SALA MAT

09.00 > 09.30	Iscrizioni	
09.30 > 11.30	<b>LA MAGICA WUNDA CHAIR</b> <b>Miguel Silva</b> Joseph Pilates lo definì lo scultore silenzioso che modella il corpo e corregge la postura. Miguel ti sfiderà con l'intensità delle molle, affrontando nuovi concetti e nuove sensazioni.	<b>BALANCE IS KEY</b> <b>Amy Havens</b> Amy definirà l'equilibrio statico e dinamico e identificherà perché ciascuno di essi è importante da includere nelle tue lezioni e come applicarlo alla vita quotidiana.
11.30 > 12.30		<b>FRANKLIN METHOD PER PILATES</b> <b>Eric Franklin</b> Il metodo Franklin è il modo perfetto per portare il tuo Pilates al livello successivo. Può aiutarti ad affinare la connessione mente-corpo e migliorare la propriocezione.
12.30 > 14.00	Pausa Pranzo + Foto di gruppo	
14.00 > 16.00	<b>FLEX AND ROTATE - Barrels</b> <b>Amy Havens</b> Esploreremo in profondità la relazione tra il diaframma e la sua funzione durante la flessione laterale e rotazione spinale. Con l'uso di una cinghia, torceremo ed estenderemo attraverso esplorazioni dei movimenti sullo Spine Corrector.	<b>HAPPY BACK</b> <b>Eric Franklin</b> Questo è un workshop all'avanguardia per chiunque voglia sentirsi più flessibile, rilassato ed equilibrato nella parte bassa della schiena esplorando il ruolo del TFL: la guaina fasciale importante per la stabilità lombare.
16.00 > 17.30	<b>PILATES PER ENDOMETRIOSI</b> <b>Angelica Stella</b> Angelica parlerà della malattia, delle sue conseguenze sulle varie strutture e di come il movimento può essere terapeutico per uno stato di infiammazione cronico.	<b>GINOCCHIO - Ingranaggio per la verticalità</b> <b>Franca Rossi</b> Sappiamo come intervenire per prevenire le problematiche legate all'articolazione del ginocchio? In questo incontro verranno presentati alcuni schemi motori, provenienti dalla tecnica Axis of Life.

## DOMENICA 14

## SALA STUDIO

## SALA MAT

09.00 > 10.00	<b>STUDIO CIRCUITO - Iron Legs</b> <b>Alessandro Meloni</b> Un circuito utilizzando i grandi attrezzi per incrementare la forza degli arti inferiori. Ottimo per atleti che vogliono creare una base solida (anche in chiave preventiva) per migliorare le proprie performance.	<b>MAT CIRCUITO - Revival 70/80</b> <b>Daniele Fortuna</b> Un circuito che mira a preservare gli aspetti motori e cognitivi di base per promuovere un invecchiamento attivo e sano, adattandosi alla fisicità dei partecipanti, indipendentemente dall'età.
10.00 > 12.00	<b>REFORM AND TRANSFORM</b> <b>Miguel Silva</b> Miguel ti guiderà attraverso una delle sequenze classiche. Osserva la trasformazione del corpo tuo e dei tuoi clienti. Sentirai la connessione con l'attrezzatura e il Reformer diventerà il tuo miglior amico.	<b>SPALLE E COLLO: Rilascio Fasciale</b> <b>Eric Franklin</b> Sperimenta il potere del movimento della fascia per allungare e bilanciare la muscolatura delle spalle e del collo. Impara come sciogliere la tensione e l'ansia mentale associata.
12.00 > 13.00		<b>MATWORK FASCIAL FLOW</b> <b>Amy Havens</b> Una miscela di alcuni dei miei elementi di movimento preferiti. È una combinazione di movimento e immobilità, che rispecchia i ritmi naturali della vita in stile Yin.
13.00 > 14.30	Pausa Pranzo	
14.30 > 16.00	<b>CADILLAC: La Grande Dame</b> <b>Jolita Trahan</b> Il repertorio Cadillac è ricco, ma spesso utilizziamo solo una parte. Venite armati di movimenti che vorreste "rivedere" per tornare a casa con le idee rinfrescate per arricchire le vostre lezioni.	<b>SPINEFITTER</b> <b>Anna Lattuada e Marcella Pastore</b> Venite a provare un attrezzo versatile e intelligente: 28 sfere per il benessere della colonna grazie al rilascio delle tensioni muscolari. Sfidando l'equilibrio, favorisce il controllo neuromuscolare e la propriocezione corporea.
16.00 > 17.00		<b>DYNAMIC MATWORK</b> <b>Miguel Silva</b>
17.00	Aperitivo e Arrivederci	

# INSIDE OUT | 2024

## Iscrizioni

### LISTINO PREZZI

	Entro il 15 Maggio	Entro il 15 Giugno	Dopo il 15 Giugno
<b>Standard</b>	€ 330,00	€ 360,00	€ 390,00
<b>Fedeltà</b>	€ 290,00	€ 330,00	€ 360,00

### Prezzi IVA compresa

Prezzo Fedeltà > sconto per chi ha già partecipato precedentemente all'evento Inside Out.

Persone non in possesso della formazione Pilates Network possono frequentare last minute l'evento al costo di € 400,00

Se decidi di cancellare la tua iscrizione per motivi personali documentati, applicheremo le seguenti condizioni:  
entro il 15/06 > 25% della quota rimborsata  
dopo il 15/06 > nessun rimborso

### MODALITÀ DI PAGAMENTO

Tramite bonifico bancario intestato a Jolita Ann Trahan, Chianti Banca - IT 36N 08673 02803 0000 0033 5218

### LUOGO

Hotel Mediteranno, Lungarno del Tempio 44, Firenze, Tel. 055 660241.  
Prezzi convenzionati: Camera singola € 144, doppia € 159, tripla € 184, quadrupla € 209.  
N.B: Numero limitato di camere convenzionate specificando l'evento "Pilates". Affrettatevi!  
Per avere una lista di altri alberghi in zona, mandare una e-mail a: [info@pilatesnetwork.it](mailto:info@pilatesnetwork.it)

*Pilates Network ringrazia i seguenti sponsor per il loro supporto:*



*Pilates Network è un leader sul territorio italiano nella divulgazione della tecnica Pilates tramite la sua scuola di formazione approvata da APPI. L'evento vale 13 crediti APPI/NPCP.*

Evento organizzato da Pilates Network di Jolita Trahan  
[info@pilatesnetwork.it](mailto:info@pilatesnetwork.it) | [www.pilatesnetwork.it](http://www.pilatesnetwork.it)



# INSIDE OUT

2024 | FIRENZE, HOTEL MEDITERRANEO  
LUNGARNO DEL TEMPIO 44

Modulo iscrizione  
13/14 Luglio



inviare il presente modulo con la copia della ricevuta del pagamento via e-mail a [info@pilatesnetwork.it](mailto:info@pilatesnetwork.it)

NOME / COGNOME

INDIRIZZO

CAP

CITTÀ

TELEFONO

E - MAIL

CODICE FISCALE

PARTITA IVA

Dichiaro di aver 18 anni compiuti e di essere in possesso di regolare certificazione medica in corso di validità che attesta la mia idoneità alla pratica sportiva non agonistica.

LUOGO

DATA

FIRMA (leggibile)

In relazione al d.lgs. 196/2003 esprimo il consenso ad utilizzare i miei dati personali da parte della Vostra Organizzazione esclusivamente per finalità direttamente connesse all'esercizio delle attività da Voi svolte. Accetto le condizioni di rimborso specificate nel programma dell'evento.

LUOGO

DATA

FIRMA (leggibile)

## Scelta delle lezioni | 13/14 Luglio | Crediti 13 ore - APPI 4° livello / NPCP

*nell'apposito spazio contrassegnate con una (X) le lezioni a cui volete partecipare.*

SABATO 13	SALA STUDIO	SALA MAT
09.00 > 09.30	Iscrizioni	
09.30 > 11.30	<input type="checkbox"/> <b>LA MAGICA WUNDA CHAIR</b> Miguel Silva	<input type="checkbox"/> <b>BALANCE IS KEY</b> Amy Havens
11.30 > 12.30		<input type="checkbox"/> <b>FRANKLIN METHOD PER PILATES</b> Eric Franklin
12.30 > 14.00	Pausa Pranzo + Foto di gruppo	
14.00 > 16.00	<input type="checkbox"/> <b>FLEX AND ROTATE - Barrels</b> Amy Havens	<input type="checkbox"/> <b>HAPPY BACK</b> Eric Franklin
16.00 > 17.30	<input type="checkbox"/> <b>PILATES PER ENDOMETRIOSI</b> Angelica Stella	<input type="checkbox"/> <b>GINOCCHIO - Ingranaggio per la verticalità</b> Franca Rossi
DOMENICA 14	SALA STUDIO	SALA MAT
09.00 > 10.00	<input type="checkbox"/> <b>STUDIO CIRCUITO - Iron Legs</b> Alessandro Meloni	<input type="checkbox"/> <b>MAT CIRCUITO - Revival 70/80</b> Daniele Fortuna
10.00 > 12.00	<input type="checkbox"/> <b>REFORM AND TRANSFORM</b> Miguel Silva	<input type="checkbox"/> <b>SPALLE E COLLO: Rilascio Fasciale</b> Eric Franklin
12.00 > 13.00		<input type="checkbox"/> <b>MATWORK FASCIAL FLOW</b> Amy Havens
13.00 > 14.30	Pausa Pranzo	
14.30 > 16.00	<input type="checkbox"/> <b>CADILLAC: La Grande Dame</b> Jolita Trahan	<input type="checkbox"/> <b>SPINEFITTER</b> Anna Lattuada e Marcella Pastore
16.00 > 17.00		<input type="checkbox"/> <b>DYNAMIC MATWORK</b> Miguel Silva
17.00	Aperitivo e Arrivederci	

## Miguel Silva

### MAGICA WUNDA CHAIR

Joseph Pilates lo definì lo scultore silenzioso che modella il corpo, corregge la postura e migliora la nostra condizione fisica. In questo workshop ti sfiderò con l'intensità delle molle, affrontando nuovi concetti e nuove sensazioni in esercizi già conosciuti e alcuni meno conosciuti! Benvenuti nella meravigliosa sedia.

### REFORM E TRANSFORM

Ti guideremo attraverso una delle sequenze di Joseph Pilates. Osserva la trasformazione del corpo tuo e dei tuoi clienti, senza cambiare il lavoro. Guida il tuo cliente ad essere più indipendente. Senti la connessione con l'attrezzatura e farai del Reformer il tuo miglior insegnante.

### DYNAMIC MATWORK

## Amy Havens

### BALANCE IS KEY

In questo workshop definirò l'equilibrio statico e dinamico e identificherò perché ciascuno di essi è importante nel Pilates e nella vita. Presenterò i VOR (riflessi oculari vestibolari) e dimostrerò perché sono elementi chiave nello sviluppo delle capacità di equilibrio. Impareremo e sentiremo nuovi modi per connetterci con gruppi muscolari familiari che spesso chiamiamo per migliorare il nostro senso dell'equilibrio. Questo workshop fornirà un uso divertente e creativo di supporti e partnership, instillando l'importanza di includere la formazione sull'equilibrio nelle tue lezioni e come applicarlo alla vita quotidiana.

### SPINE CORRECTOR - ESPLORANDO LA FLESSIONE E ROTAZIONE LATERALE

In questo workshop esploreremo in profondità la relazione tra il diaframma e la sua funzione durante le sequenze di movimento di flessione laterale e rotazione spinale. Non è raro che abbiamo uno squilibrio in un lato del nostro corpo, ma da dove viene questo squilibrio? A questo punto, esamineremo anche sia il quadrato dei lombi che lo psoas e il loro contributo alla stabilità e al movimento. Con l'uso di una cinghia, stabilizzeremo, piegheremo, torceremo ed estenderemo attraverso arricchenti esplorazioni dei movimenti laterali del corpo sullo Spine Corrector.

### MAT: ALLUNGAMENTO FASCIALE ISPIRATO ALLO YIN

Questa master class è una miscela di alcuni dei miei elementi di movimento preferiti. Ho creato questa lezione basandomi sui miei molti anni di Pilates e sull'amore per le forme tenute in stile yin per alleviare le restrizioni fasciali attraverso l'allungamento e il rilascio. È una combinazione di movimento e immobilità, che rispecchia i ritmi naturali della vita.

## Eric Franklin

### HAPPY BACK

Questo è un workshop all'avanguardia per chiunque voglia sentirsi più flessibile, rilassato ed equilibrato nella parte bassa della schiena. Il nostro obiettivo principale sarà l'esercizio fisico per la fascia toracolombare (TLF). La TLF comprende tessuto aponeurotico (tendineo piatto) e fasciale e copre la parte bassa della schiena e l'osso sacro. Il TLF è il mozzo della ruota che bilancia, allevia e media l'azione attraverso l'intera parete posteriore (e anteriore) del corpo. Può essere considerata una stazione di rilancio in cui le forze che iniziano nella parte inferiore del corpo vengono trasferite alla parte superiore del corpo e viceversa. La guaina fasciale è importante per la stabilità lombare e fornisce una migliore leva per il movimento della colonna vertebrale rispetto all'ereettore spinale.

- Libera la parte bassa della schiena con esercizi per le fasce
- Rilascio della tensione in tutto il corpo
- Migliora la tua postura come per magia
- Aumentare la flessibilità dell'articolazione dell'anca

### RILASCIO DELLA FASCIA PER SPALLA E COLLO

Sperimenta il potere delle immagini e del movimento della fascia per allungare e bilanciare la muscolatura delle spalle e del collo. Impara come sciogliere la tensione e l'ansia mentale associata. Impara l'anatomia fasciale del cingolo scapolare e beneficia di una maggiore consapevolezza della funzione e dell'interazione di articolazioni e muscoli. Esercizio con piccole palline rotanti. Sperimentare un'azione articolare fluida, una maggiore circolazione e una postura equilibrata. Ciò costituisce una base sana per un cingolo scapolare liberato e un collo rilassato e mobile.

- Allentare la tensione delle spalle e del collo
- Comprendere le connessioni fasciali e gli strati della spalla
- Imparare gli esercizi fasciali per migliorare la flessibilità delle spalle
- Usare le palline per allentare la tensione e migliorare la postura in un istante

### FRANKLIN METHOD PER PILATES

Il metodo Franklin è il modo perfetto per portare il tuo Pilates al livello successivo. Può aiutarti ad affinare la connessione mente-corpo, migliorare la propriocezione e aiutarti ad acquisire una maggiore comprensione di ciò che è salutare per il tuo corpo. La cosa migliore è che sentirai e sperimenterai immediatamente la differenza nel tuo Pilates applicando gli strumenti di incarnazione del metodo Franklin. Applicare le nostre comprovate immagini e metafore anatomiche alla coda può cambiare profondamente il modo in cui vivi la pratica del Pilates.

- Migliorare le tecniche mente-corpo per il Pilates
- Imparare a utilizzare correttamente le immagini
- Quali tipi di suggerimenti sono più efficaci
- Come insegnare l'anatomia in modo incarnato

### Angelica Stella

#### **PILATES PER ENDOMETRIOSI**

Solo in Italia circa 3 milioni di donne soffrono di endometriosi, patologia cronica, invalidante e poco conosciuta. Come può un programma di Pilates aiutare queste donne che convivono quotidianamente con il dolore? In questo workshop parleremo della malattia, delle sue conseguenze sulle varie strutture e di come il movimento può essere un mezzo terapeutico per uno stato di infiammazione cronico.

### Franca Rossi

#### **IL GINOCCHIO - Ingranaggio per la verticalità**

Sappiamo come intervenire per prevenire le problematiche legate all'articolazione del ginocchio? In questo incontro verranno presentati alcuni schemi motori, provenienti dalla tecnica Axis of Life, da applicare sia per l'anti-invecchiamento, che per l'età evolutiva, e per lo sportivo di alto livello.

### Alessandro Meloni

#### **STUDIO CIRCUITO - Iron Legs**

Un circuito utilizzando i grandi attrezzi per incrementare la forza degli arti inferiori. Ottimo per atleti / performers che vogliono creare una base solida (anche in chiave preventiva) per migliorare le proprie performance.

### Daniele Fortuna

#### **MAT CIRCUITO - Revival anni 70/80**

Il nostro lavoro consiste non solo nel fornire esercizi, ma anche nel preservare gli aspetti motori e cognitivi di base per promuovere un invecchiamento attivo e sano. Daniele propone un circuito che mira a massimizzare i benefici adattandosi alle varie capacità fisiche dei partecipanti, indipendentemente dall'età

### Jolita Trahan

#### **CADILLAC: La Grand Dame**

Il repertorio di questo attrezzo è ricco e vario, ma di sicuro ci troviamo ad utilizzarne solo una parte. Venite al (workshop) armati di movimenti che vorreste "rivivere" per tornare a casa con le idee rinfrescate per arricchire le sedute con i vostri clienti.

### Anna Lattuada e Marcella Pastore

#### **SPINEFITTER**

Venite a provare un attrezzo versatile e intelligente: 28 sfere per il benessere della colonna grazie al rilascio delle tensioni muscolari. Un attrezzo che è anche una sfida all'equilibrio, favorisce il controllo neuromuscolare e la propriocezione corporea



Change  
happens  
through  
movement.