

BASES DO MÉTODO PILATES

Uma Abordagem Integrativa

16 de março a 13 de abril | 19h00 às 21h00 | 10 horas

Formação online

Lurdes Salgado

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS | TÉCNICOS DE EXERCÍCIO FÍSICO | DIRETORES TÉCNICOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

Num contexto de crescente procura por abordagens de movimento conscientes, seguras e baseadas em evidência, a formação **Bases do Método Pilates – Uma Abordagem Integrativa**, assume particular relevância para profissionais das áreas da saúde, exercício, movimento e bem-estar. O Método Pilates destaca-se como uma ferramenta eficaz e cientificamente validada na promoção da consciência corporal, da qualidade do movimento, no alívio da dor e na prevenção de lesões, contribuindo para intervenções mais eficazes.

Esta formação tem como objetivo proporcionar aos participantes uma introdução teórico-prática aos princípios do Método Pilates, enquadrados numa perspetiva funcional e integrativa do movimento. Destina-se a profissionais que pretendem complementar e enriquecer as suas metodologias de intervenção, adquirindo conhecimento passível de ser integrado nas práticas que já desenvolvem.

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em regime *e-learning*, através da plataforma Zoom. **Os participantes terão de ter a câmara ligada durante todas as sessões**, estando garantidas todas as condições técnicas para a realização da formação através da utilização de uma licença profissional.

Data	Horário	Temática
16/03/2026	19h00 - 21h00	1. História, Filosofia e objetivos do método Pilates; diferenças entre pilates solo e equipamentos.
23/03/2026	19h00 - 21h00	2. Princípios base: Alinhamento, Centro, Concentração, Fluidez e Respiração. Exercícios práticos.
30/03/2026	19h00 - 21h00	3. Anatomia funcional, avaliação postural e ativação do core. Prática guiada.
6/04/2026	19h00 - 21h00	4. Pilates como complemento a outras modalidades; Populações Especiais. Exercícios Práticos
13/04/2026	19h00 –21h00	5. Aplicação dos princípios em sequências básicas; Integração da aprendizagem e esclarecimento de dúvidas.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em *e-learning*

16, 23 e 30 de março, 6 e 13 de abril – 19h00 às 21h00

(10 horas)

DESTINATÁRIOS

- Treinadores desportivos;
- Técnicos de exercício físico;
- Diretores técnicos;
- Fisioterapeutas ou outros Profissionais de Saúde;
- Todos os interessados pela temática

FORMADORES

Lurdes Salgado

Fisioterapeuta licenciada pela Escola Superior de Saúde de Setúbal em 2009; Certificação em Pilates Clínico pelo Instituto Português de Pilates Clínico; Especialização em Psicoterapia Corporal Integrativa pelo Instituto Português de Psicoterapia Corporal; CCP e formadora desde 2012 em diversas entidades.

Possui 15 anos de experiência na condução de grupos pelo Método Pilates, e em acompanhamento terapêutico individual. A sua abordagem é pautada por uma visão integrativa de saúde, centrada na individualidade de cada pessoa, considerando a inter-relação dinâmica entre Corpo, Mente e Emoções.

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	70€
-------------	-----

CONTACTOS

Bruno Alexandre Sousa

926 888 764

geral@formacaodesportiva.pt

Esta formação é organizada pela BRS – Formação Desportiva, Unipessoal Limitada, Entidade Formadora Certificada pela DGERT.

