

Pilates Mat

Kurs i nivelit 1: metoda Pilates në mat, nga parimet te mësimdhënia.

MYACADEMY • PILATES

Matwork

Frymëmarrja

Postura

Metodologjia e mësimdhënies

PROGRAMI

Programi i kursit

01

Historia dhe filozofia e Pilates-it

Rëndësia e Joseph Pilates dhe evolucioni i metodës së tij.

02

Principet themelore të Pilates-it

Përqendrimi, kontrolli, qendërzimi, lëvizshmëria, saktësia dhe frymëmarrja.

03

Anatomia bazë në lidhje me Pilates-in

Kuptimi i strukturave muskulore dhe skeletike të përfshira në Pilates.

04

Teknikat e frymëmarrjes

Frymëmarrja diafragmatike dhe anësore e aplikuar në ushtrimet e Pilates-it.

05

Ushtrimet e ngrohjes

Ushtrime për të përgatitur trupin për një stërvitje më intensive.

06

Matwork: ushtrime me trup të lirë

Seri ushtrimesh bazë të kryera mbi tapet.

07

Lëvizshmëria e shtyllës kurrizore

Ushtrime specifike për të përmirësuar fleksibilitetin dhe rregullimin e shtyllës kurrizore.

08

Teknikat e rregullimit dhe posturës

Theks i veçantë në përmirësimin e posturës përmes Pilates-it.

09

Pilates për kushte të ndryshme fizike

Modifikime dhe përshtatje të ushtrimeve për nivele të ndryshme të formës fizike dhe gjendjeve shëndetësore.

10

Sekuencat e ushtrimeve dhe progresionet

Si të organizohet dhe të përparojë një seancë Pilates-i.

11

Metodologjitë e mësimdhënies

Strategjitë për të mësuar efektivisht Pilates-in studentëve të ndryshëm.

12

Menaxhimi i klasës dhe siguria

Si të menaxhohet një klasë Pilates-i duke siguruar sigurinë dhe efikasitetin.

13

Pilates-i në jetën e përditshme

Aplikimi i parimeve të Pilates-it jashtë studiove.

14

Vlerësimi dhe korrigjimi

Teknikat për të vlerësuar përparimin dhe për të ofruar korrigjime të duhura për klientët.

KUR DHE KU

Dy ditë në Prishtinë

21 DHE 22 NËNTOR 2026 · PRISHTINË

Dy ditë teori dhe praktikë në mat, me demonstrime dhe korrigjime në kohë reale.

MËSUESJA

Kush e drejton

Geti Pici, Mësuese Pilatesi dhe Yoga

CERTIFIKATA

Çfarë merr

Certifikatë profesionale nga Ministria e Ekonomisë, Kulturës dhe Inovacionit, si kurs profesional. Nëse dëshiron, edhe certifikatë ndërkombëtare EQF2 nga EurEthICS ETSIA.