

981 90 53 42 | 604 03 54 11
info@talentiaformacion.com

talentia
formación

CURSO DE ESPECIALIZACIÓN

Instructor/a de Pilates Profesional

¡Descubre tu camino como instructor/a de Pilates y transforma vidas a través del movimiento

¿Te gustaría convertir tu pasión por el bienestar en una profesión con futuro? Este **Curso de Instructor/a de Pilates Profesional** está diseñado para acompañarte en ese proceso, ofreciéndote una formación completa, sólida y orientada a la práctica real.

A lo largo del curso, te adentrarás en los fundamentos del método Pilates, comprendiendo su origen, evolución y principios esenciales. Aprenderás a integrar conocimientos clave de anatomía, fisiología y biomecánica para aplicar el movimiento de forma segura, eficaz y consciente.

Desarrollarás las habilidades necesarias para diseñar, estructurar y guiar sesiones completas, adaptadas a diferentes niveles y necesidades. Además, adquirirás herramientas para comunicarte con claridad, gestionar grupos con confianza y enseñar con criterio profesional.

La formación combina teoría y práctica, trabajando tanto ejercicios en suelo (Mat) como en máquinas, para que puedas ofrecer una enseñanza versátil y adaptada a distintos contextos. También profundizarás en aspectos esenciales del ámbito profesional, como la ética, el trato con el cliente y el desarrollo de tu carrera como instructor/a.

Este curso no solo te enseña a dirigir sesiones, te enseña a comprender el cuerpo y acompañar procesos de bienestar de manera consciente y responsable.

Objetivos del curso

- Aprenderás a **diseñar y guiar tus propias sesiones de Pilates**, atendiendo a las características, necesidades y diversidad de las personas y grupos, desde un enfoque seguro, eficaz y respetuoso con el cuerpo.
- Desarrollarás habilidades **para acompañar grupos** en la práctica del Pilates, aplicando principios de control, alineación y respiración, así como técnicas de adaptación de ejercicios y uso consciente del ritmo y la comunicación, creando sesiones dinámicas que favorezcan el bienestar y la mejora funcional.
- Adquirirás una **comprensión integral del método Pilates** que te permitirá abordar, desde un enfoque práctico y multidisciplinar, aspectos como la conciencia corporal, la estabilidad del core, la mejora de la postura, la prevención de lesiones y el acompañamiento individualizado en el proceso de entrenamiento.

Temario

MÓDULO 1: FUNDAMENTOS DEL PILATES

1. Origen, Filosofía y Evolución del Método Pilates
2. Principios Fundamentales y Bases Anatómicas
3. Biomecánica, Salud y Seguridad en Pilates
4. Tipos y Corrientes del Método Pilates

MÓDULO 2: METODOLOGÍA Y FORMACIÓN DOCENTE

1. Planificación y Programación de Sesiones
2. Metodología de Enseñanza y Comunicación
3. Recursos, Materiales y Entorno de Trabajo
4. Ética profesional y trato con el cliente

4

MÓDULO 3: APLICACIÓN PRÁCTICA DEL MÉTODO PILATES

1. Fundamentos Prácticos y Ejercicios Pre-Pilates
2. Ejercicios Fundamentales del Método Pilates (Mat)
3. Pilates con Máquinas y Equipamiento
4. Casos Prácticos y Modelos de Clases

A quién va dirigido

Esta formación está pensada para personas que desean adquirir una preparación sólida y especializada en la **práctica y enseñanza del método Pilates**, desde un enfoque seguro, consciente y profesional.

El **Curso de Instructor/a de Pilates Profesional** está dirigido especialmente a personas interesadas en iniciarse en la enseñanza del Pilates, así como a profesionales del ámbito del bienestar, la actividad física y la salud —como entrenadores/as personales, monitores/as de fitness, fisioterapeutas o terapeutas corporales— que quieran incorporar el método Pilates a su práctica profesional.

Es un curso diseñado para ti si buscas comprender mejor el funcionamiento del cuerpo, mejorar la calidad del movimiento, desarrollar competencias para guiar sesiones con seguridad y criterio, y **dar tus primeros pasos como instructor/a de Pilates** con una base técnica y profesional sólida.

Diploma



Tu nombre, apellidos y DNI

Horas de duración del curso

Firma de la Directora



La Directora, de acuerdo con la Jefatura de Estudios, de **Talentia Formación** certifica que **Talentia Formación** con DNI 123456789A ha superado con éxito los objetivos pedagógicos establecidos para el con la calificación final de:

Realizado de
Con un total de repartidas en los bloques de contenidos que figuran en el dorso.
Para que así conste y surta los efectos oportunos expido el presente Diploma que facilita al interesado/a para el ejercicio de la mediación y su inscripción en el **Registro Estatal de Mediadores/as e Instituciones de Mediación del Ministerio de Justicia**.


Fdo.: Alba Pardo Servia
Directora Talentia Formación

Alumna/o

Inscrita en el Registro Mercantil de A Coruña, Tomo 3.564 del Archivo, Sección General, Folio 200, Hoja nº C-53.587, inscripción 1º

Nombre Acción formativa

Fechas en las que se realizó el curso

Código QR y Sello de Calidad

Código Seguro de Verificación (CSV)

Contenido didáctico



Curso Superior de Mediación Familiar

Modalidad: Online
Horas de formación:

Programa formativo:
MÓDULO I:
1.1.
1.2.
1.3.
1.4.
MÓDULO II:
2.1.
2.2.
2.3.
2.4.
MÓDULO III:
3.1.
3.2.
3.3.
3.4.


63ce452e-7c7c-4da0-9122-cd9b33d257c

El presente Diploma de formación ha sido expedido de conformidad con las normas académicas establecidas por el Consejo de Dirección de Talentia Formación, quedando registrado según la normativa vigente


Fdo.: Fátima Díaz Freire
(Coordinadora de Formación y Contenidos de Talentia Formación)

Inscrita en el Registro Mercantil de A Coruña, Tomo 3.564 del Archivo, Sección General, Folio 200, Hoja nº C-53.587, inscripción 1º

Firma de la Directora



Recursos de la formación

Manuales Descargables

Campus Virtual

Manuales Descargables

Objetivos del módulo

Curso de Instructor/a de Pilates Profesional

¡Hola! Bienvenido/a al curso!

Guía Didáctica

Material Interactivo

Tests y Actividades Prácticas

Diploma Acreditativo

Videos Tutoriales y Masterclass

Cómo es el Campus por dentro

talenTia

Curso Superior de Mediación Civil, Mercantil y Familiar

¡Hola! Bienvenido/a al curso!

¡No sabes cómo acceder a los recursos didácticos? ¡Haz click en cada una de las imágenes!

- Bienvenida al curso
- Herramientas de comunicación
- Módulo 1
- Módulo 2
- Módulo 3

Avisos recientes

24 de mayo, 12:54
TalenTia Formación
¡Hola! Bienvenido/a...

Mensaje al Profesor

TalenTia Formación
¡Hola! Bienvenido/a...

Calendario

Julio 2023

Estado de Finalización

CÓMO FUNCIONA ESTE CURSO



A TU RITMO

Desde el principio tendrás acceso a todos los materiales. No hay tiempos mínimos ni máximos de conexión, puedes avanzar a tu ritmo y en el horario que tú elijas.



EVALUACIÓN

Para superar esta acción formativa tendrás que aprobar los Test asociados a cada módulo y el Test Final. El Trabajo Final también es obligatorio. Recomendamos hacer las Actividades Prácticas de cada módulo que te permitirán desarrollar tus conocimientos y llevarlos a la práctica.



MATERIALES DE ESTUDIO

En cada Módulo encontrarás el Material del Alumno/a, el Material Complementario, el Test y una Actividad Práctica. El contenido incluye diferentes recursos didácticos (material didáctico, vídeos, herramientas, dinámicas, etc.) que facilitarán tu aprendizaje.



PRÁCTICO Y 100% ONLINE

Nuestra metodología es flexible, práctica y totalmente online. Podrás estudiar dónde y cuando quieras, con acceso al Campus Virtual disponible 24 horas. Tenemos un enfoque totalmente práctico para que puedas aplicar lo aprendido en tu día a día.



TUTOR/A PERSONAL

En todo momento tendrás a tu lado un/a tutor/a que te acompañará en todo este proceso formativo para que puedas preguntar todas tus dudas y ayudarte en todo lo necesites. Podrás comunicarte con tu tutor/a desde el propio Campus Virtual o email.



DIPLOMA ACREDITADO AICM

Al finalizar este Curso podrás descargarte de forma inmediata tu diploma acreditativo expedido por Talentia Formación y acreditado por la Asociación Internacional de Coaching y Mentoring (AICM). Este diploma avalado por **AICM** tiene plena validez curricular y profesional y permitirá certificarte como coach.

Por qué elegirnos



FORMACIÓN ENFOCADA A LA PROFESIONALIZACIÓN

Somos parte de **Innova Formación** el grupo educativo líder en formación orientada al empleo que respalda nuestro trabajo.



CALIDAD FORMATIVA AL MENOR PRECIO

Somos **Premio Excelencia Educativa**. Nuestra **calidad y excelencia educativa** nos ha permitido formar a más de **21.000 alumnas/os** y **230 empresas**.



ADAPTABILIDAD Y FLEXIBILIDAD FORMATIVA

Creamos **formación flexible** que puedes adaptar según tus necesidades. Con nuestros cursos y casos prácticos no solo aprendes diferente, **aprendes más y mejor**.



GARANTÍA DE CONFIANZA E INNOVACIÓN

Nuestra **metodología innovadora** y **enfocada en la práctica** nos permite ser las/os mejores en el ámbito de la formación en línea. Más del 97% de nuestro alumnado **nos recomienda**.



EXPERIENCIA Y PRESTIGIO PROFESIONAL

Colaboramos con **instituciones, empresas y personas expertas** que respaldan nuestra labor formativa, competencia y calidad profesional.



DEDICACIÓN, IMPULSO Y VOCACIÓN

Disfrutamos trabajando por y para nuestro alumnado. Nuestro objetivo es que **Cultives tu Talento** desde el minuto en que empiezas tu formación.

ACREDITACIÓN DOCENTE PARA TELEFORMACIÓN: FORMADOR/A ON LINE - SSCE002PO

"Aprende una de las profesiones con mayor
salida laboral"

+1 CURSO GRATIS CON TU
MATRÍCULA

Recíbelo al momento, con tu
matrícula en cualquier curso

2x1

Este curso de regalo te habilitará para ser tutor/a-formador/a
online del SEPE/FUNDAE (Real Decreto 189/2013).



AGENCIA DE COLOCACIÓN

Nos esforzamos para que alcances tus metas, por eso al inscribirte en cualquiera de nuestras acciones formativas, obtendrás acceso GRATUITO a nuestra Agencia de Colocación, una herramienta que te respaldará para fortalecer tu perfil profesional y lograr el empleo que deseas.



CURRÍCULUM BRILLANTE

Perfecciona tu **CV** y aprende a elaborar una **carta de presentación** que te haga destacar entre los/as demás candidatos/as



ENTREVISTAS QUE IMPACTAN

Domina las claves para **entrevistas exitosas** y asegura tu lugar en la empresa de tus sueños.



BÚSQUEDA DE EMPLEO EFECTIVA

Descubre **cómo utilizar portales de empleo** de una manera ágil y eficaz. Tu trabajo ideal está a un clic de distancia.



ASESORAMIENTO PERSONALIZADO

Te guiaremos paso a paso en el camino hacia tu nuevo empleo, para que puedas dar un **impulso a tu trayectoria profesional**.

Este curso combina muy bien la práctica con la teoría. Las explicaciones sobre cómo adaptar las posturas y crear clases seguras han sido especialmente útiles. Es una formación muy recomendable para cualquier persona que quiera iniciarse como instructor/a de pilates.



Eva Gámez Soler

Es de los mejores cursos que he realizado nunca. Llevo practicando pilates desde hace años y me hace muy feliz por ejercer como instructora y todo gracias a esta formación. Muy recomendable



Sandra Gorbacho Sáez

Formación de calidad

Somos un centro **comprometido con la calidad** de todas las acciones formativas que ofrecemos. Por eso, contamos con el sello de calidad ISO, el reconocimiento de Emagister y el Premio Excelencia Educativa.



ISO 9001

Gestión de calidad

Gestión de Calidad: CA-853922



¿Quieres conocernos más?

¡Mira las reseñas de nuestro alumnado!



Reseñas Google

4,9



¡Forma a tu equipo!

¡No te quedes sin aprovechar esta oportunidad! ¿Sabías que solo el 20% de las empresas bonifican la formación de sus trabajadores y trabajadoras? No seas parte del 80% que pierde esta ventaja. **Utiliza los créditos a tu disposición y forma a tu equipo a coste cero.**

En nuestro compromiso por darte **la mejor educación**, hemos creado un plan detallado para mostrarte cómo lo logramos. Nuestra metodología se basa en una estructura bien definida para ofrecerte una **experiencia de enseñanza única.**

¡Invierte en tu equipo y lleva tu empresa al siguiente nivel con nuestra formación bonificada!

Somos **Centro Inscrito en el Registro Estatal de Entidades de Formación** con el N° de Registro: 12271 cumpliendo con todos los requisitos estipulados en la Ley 30/2015. Por esta razón, si estás trabajando, tu empresa puede bonificar esta acción formativa a través de la Fundación Estatal para la Formación en el Empleo (**FUNDAE**). ¡Consúltanos y estaremos encantadas de informarte!



¿Por qué debería **formar a mi equipo?**

No te lo decimos por ser un centro de formación, te lo demostramos con los **beneficios para tu empresa y para tu equipo.**



AUMENTA TU PRODUCTIVIDAD

Alguien verdaderamente vale cuando sabe encontrar el modo de **hacer algo bien y en menos tiempo.** Nuestra formación se centra en darle a tu equipo las **herramientas** que necesitan para poder desempeñarse tanto con **eficiencia como con eficacia.**



FOMENTA LA INNOVACIÓN

Ya te lo contábamos al principio, cuando nos estancamos hay que buscar **nuevas formas de avanzar**, ahí es donde nace la innovación. Queremos que cada persona que se forma con Talentía sea capaz de **seguir adelante para lograr resultados.**



MAYOR MOTIVACIÓN Y COMPROMISO

Gracias a nuestro apoyo y recursos, tu equipo obtendrá las herramientas prácticas que necesita para **desarrollar su labor.** Esto le ayudará a cargar sus baterías con la motivación que buscas y **aumentar su compromiso con tu empresa.**



AHORRA DINERO

Es bien sabido que tener a alguien que no se sabe desempeñar y le faltan conocimientos en la plantilla es **más costoso que no tenerlo.** Forma a tu equipo y asegúrate de que las personas que respaldan tu negocio lo saben hacer y **generan el valor que buscas.**



MEJOR RENDIMIENTO INDIVIDUAL Y GRUPAL

Es un hecho, estar rodeado de personas capaces ayuda a **trabajar mejor:** los compañeros saben ayudarse, se coordinan mejor y todo funciona con mayor agilidad. Al acabar nuestros cursos lograrás que tu equipo sea eso mismo, **un equipo.**



RETÉN EL TALENTO

Que **alguien que vale** se vaya es de lo peor que te puede pasar. No dejes escapar a los/as mejores miembros de tu plantilla y demuéstrales tu **compromiso** por potenciar su trayectoria, talento y bienestar nutriendo su crecimiento profesional.

981 90 53 42 | 604 03 54 11

info@talentiaformacion.com

The logo for Talentia Formación features the word "talentia" in a lowercase, rounded sans-serif font. The letter "i" is stylized with a white leaf-like shape growing from its top. Below "talentia", the word "formación" is written in a smaller, lowercase, rounded sans-serif font.

talentia
formación