

Direção Pedagógica: Nélia Pinheiro (Formada em dança, diplomada em Pilates pela Body Control Pilates Association - Londres)

A Escola de Formação CDCE e o Estúdio Body Control Pilates constituem o projecto socio-educativo da vertente de trabalho comunitário da Companhia de Dança Contemporânea de Évora (CDCE) e tem por objectivos a prática, a formação e a difusão da dança enquanto meio de promoção e apoio ao desenvolvimento pessoal e social.

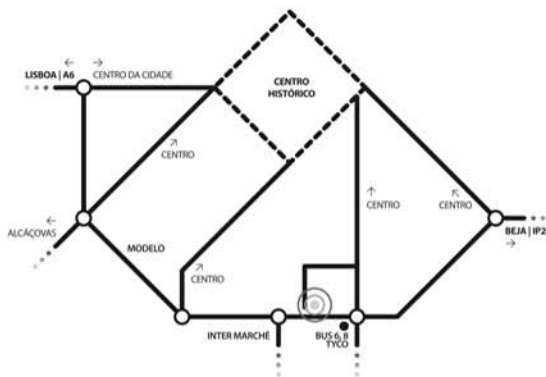
Enquanto escola, pretende-se um espaço formativo e vivencial por excelência, propiciador de um caminho de transformação e construção, aos níveis teórico, técnico e criativo.

Por seu lado, o estúdio Body Control Pilates disponibiliza um espaço de desenvolvimento das capacidades motoras e de reabilitação física e anímica através do método Pilates.

O modelo formativo em «banda larga» estimula a prática da dança, promove a vivência e o enriquecimento do vocabulário expressivo individual, a aquisição e partilha de conhecimentos, a investigação de novas linguagens, num caminho de afirmação identitária individual e colectiva, construindo no diálogo e na interação entre os diversos elementos artísticos e técnicos, e na apropriação consciente e organizada dos conteúdos e metodologias das diversas linguagens da dança.



COMO NOS ENCONTRAR



POR AUTOCARRO

- . Carreiras 22 e 23
- . Partida do Largo de Camões
- . Paragem Fábrica Tyco ou Intermarché
- _ Duração da viagem: ~20 min

POR AUTOMÓVEL

- . Variante norte junto ao Intermarché e Fábrica Tyco.
- . Estacionamento no local gratuito.

A PÉ (A PARTIR DA PRAÇA DE GIRALDO)

- . Caminhar em direcção ao Rossio
- . Continuar o percurso em direcção à estação da CP
- . Continuar no sentido da antiga fábrica das carnes e Bairro de Almeirim
- . Virar na 1ª à direita e depois na 1ª à esquerda
- _ Duração do percurso: ~20 min



Zona Industrial Almeirim Norte Rua Aníbal Tavares Nº2, 7005 - 872 Évora
[t] 266 743 492 [e] office@cdce.pt [w] www.cdce.pt

INFORMAÇÕES GERAIS 266 743 492' office@cdce.pt

PRODUÇÃO



ESTRUTURA FINANCIADA



dgARTES DIRECÇÃO-GERAL DAS ARTES

APOIO



COLABORAÇÃO



É expressamente proibido o uso de textos, informações ou parte do material inscrito na brochura.



REABILITAÇÃO E TERAPÉUTICO
PILATES
DE NELIA PINHEIRO

PILATES

SESSÕES ORIGINAIS DO MÉTODO COM MÁQUINAS



BODY CONTROL PILATES

O Body Control Pilates é um método de melhoramento da condição física e anímica bastante diferente de outras técnicas de trabalho corporal.

Desenvolvido por Joseph Pilates, este método direciona a atenção para os músculos posturais profundos, responsáveis pela postura e verticalidade do corpo humano. O trabalho procura fazer fluir a energia do interior para o exterior, gerando força e equilíbrio, e proporcionando um alinhamento postural correto. Através do método cada indivíduo aprende a localizar e a exercitar os músculos profundos, o que exige concentração, controlo, precisão, e um esforço de sincronização entre o corpo e a mente. Desta prática resulta, uma combinação das sensações de plenitude e bem-estar físico, muito associadas às obtidas através das técnicas de movimento e meditação orientais.

O método é dirigido a todos os indivíduos, de ambos os sexos e a todas as faixas etárias.

O facto de a grande maioria dos exercícios ser executado na posição deitada faz com que seja possível isolar áreas dolorosas ou lesionadas, trabalhando em segurança com uma grande variedade de indivíduos, com diferentes condições físicas ou diferentes tipos de patologias.

Na atualidade são reconhecidas ao método as suas valências em programas de reabilitação e atenuação de lesões de indivíduos que sofram de problemas físicos acidentais ou crónicos de diferentes origens ou natureza.

O método Pilates é direcionado para a prevenção e tratamento das seguintes patologias: escolioses, lordose, cifose, osteoporose, artrite, tendinite, asma, fraqueza abdominal, stress, lesões musculares, problemas de articulações, e/ou outros desequilíbrios provocados pela atividade profissional. É também, aplicado no trabalho de pré e pós parto. O método Pilates assenta em 8 princípios-chave:

- Relaxamento;
- Coordenação motora;
- Alinhamento;
- Força/resistência;
- Concentração;
- "Centring";
- Respiração;
- Fluidez e mobilidade corporal;

O trabalho é executado no chão - «Mat Work» - ou ainda com a ajuda de aparelhos e máquinas - Reformer, Cadillac, Chair, entre outros

As sessões podem ser desenvolvidas em grupo ou em sessões personalizadas/privadas.

As sessões são dirigidas a todos os indivíduos que desejam melhorar a sua qualidade de vida, a sua postura ou a sua relação com o corpo.

Valoriza-se uma comunicação permanente e personalizada entre o professor e o aluno, fundamentada na prática e na teoria dos princípios da Contrology.

O método Pilates é aconselhado e aprovado por médicos, terapeutas, fisioterapeutas, ortopedistas e osteopatas, não só pelo seu rigor técnico como pela sua natureza holística.

BENEFÍCIOS:

Melhoramento da postura: desenvolve e alonga a musculatura, tonificando os músculos do abdómen e da zona lombar, facilitando a simetria e a harmonia corporal.

Melhoramento da mobilidade: desenvolve o equilíbrio e a coordenação motoras, a mobilidade das articulações e o funcionamento correcto de alguns órgãos internos.

Controlo das tensões (stress): a tensão é aliviada no processo calmo, focalizado e controlado de execução dos exercícios específicos, facilitando o relaxamento interno.

Na saúde em geral: estimula a circulação, ajuda a oxigenação e a circulação do sangue. Ajuda a eliminar toxinas e apoia o sistema imunitário. Melhora a performance atlética ou profissional do dia-a-dia.

SESSÕES PRIVADAS COM MÁQUINAS CRIADAS POR J. PILATES

UMA ABORDAGEM PERSONALIZADA

Nas sessões privadas do método criadas e ministradas originalmente por Joseph Pilates, o trabalho com o aluno é personalizado. Tanto o modelo das aulas como os exercícios são ajustados às necessidades, objetivos e patologias de cada aluno.

A nossa abordagem é personalizada.

No nosso modelo de trabalho o importante são as pessoas, pois consideramos que cada aluno é detentor de uma natureza identitária para a qual é necessário adaptar, desenvolver, ou mesmo criar exercícios dentro dos princípios que assistem ao método. Os exercícios existem como instrumentos teóricos e práticos, num processo dinâmico promotor do desenvolvimento e bem-estar do aluno.

As sessões privadas permitem maior progresso e desenvolvimento e são indicadas para os alunos, que exigem uma atenção individualizada, que pretendem desenvolver um trabalho de reabilitação físico-motora e/ou de correção postural mais profundo.

No modelo de sessão, de acordo com as patologias e especificidades do aluno, são utilizados os aparelhos e as máquinas criadas por J. Pilates: Reformer, Cadillac, Chair, Barrels, Foam Roller, Toning Circle, Spine Corrector.

Os equipamentos fixos ou móveis facilitam, não só o trabalho de reabilitação, como promovem de forma mais estruturada a evolução do aluno, e contribuem, em conjunto com o plano personalizado de sessões, para a atenuação, ou mesmo eliminação dos sintomas das patologias.

REFORMER

O Reformer é o mais conhecido aparelho de Pilates. O Reformer consegue, não apenas ir ao encontro das necessidades de evolução dos alunos já com prática, mas também contribuir para a melhoria da condição física dos praticantes com determinadas patologias. Quer os objetivos sejam manter a forma, a reabilitação ou um desenvolvimento físico elevado, o Reformer proporciona uma técnica eficaz de exercício e é, por isso, um precioso instrumento do método.

O Reformer permite aos alunos criar força, aumentar a mobilidade e muito mais. A resistência e enquadramento que oferece dá aos alunos o suporte e feedback necessários para que possam avançar do Matwork Básico para o Avançado, e ir mais além. A integridade entre o corpo e a mente, a articulação da coluna, o alinhamento postural preciso, a resistência muscular e o controlo tónico são apenas alguns dos benefícios atribuídos ao trabalho com o Reformer.

CADILLAC

O Cadillac é um aparelho extremamente versátil. Oferece uma extensa gama de exercícios e a capacidade de se adaptar às necessidades individuais de qualquer aluno. Esta versatilidade faz do Cadillac um aparelho essencial no trabalho em reabilitação. Os exercícios que J. Pilates criou no aparelho ajudam os alunos no processo de reabilitação e no desenvolvimento das suas capacidades físicas e motoras de forma precisa e localizada.



COMO FUNCIONAM AS SESSÕES PRIVADAS

As sessões têm a duração de 1h30.

As sessões são adquiridas individualmente, ou em módulos de 4 ou 8 sessões.

No ato da inscrição ser-lhe-á pedido que escolha e proceda ao pagamento do módulo de sessões que melhor se ajusta às suas necessidades, e entregue de um atestado médico.

Para os alunos com patologias específicas, ou em caso de prescrições das sessões pelo médico ou fisiatra, ser-lhe-á solicitado o contacto direto do seu médico, ou um relatório clínico sobre a sua patologia.

Os alunos podem estabelecer o horário das sessões com o professor, sempre com um mínimo de 48 horas de antecedência.

As aulas devem ser desmarcadas com um mínimo de 24h de antecedência, caso contrário serão consideradas feitas. No caso de falta do aluno, caso este respeite o aviso prévio, a sessão pode ser compensada noutros horários a acordar com o professor.

Para mais informações e consulta do preçário solicitamos que visite as instalações ou telefone.



Código de Prática

Os professores da BCP regem-se pelo código de prática de ensino e de ética profissional. Todos os professores estão inscritos no REP e são certificados pelo CPR. Todos os professores são qualificados e regem-se pelo código de prática conduzido e organizado pela Body Control Association © de Londres.