



**LOLITA SAN MIGUEL**  
FIRST GENERATION  
PILATES MASTER  
CERTIFIED BY JOSEPH H.  
PILATES



**FELICITAS CARMAN**

- Certificata *Lolita San Miguel Pilates Master Instructor™*
- Certificata *Comprehensive Pilates Instructor* da *Balanced Body® University, USA.*
- Certificata *Mat, Reformer e Istruttore Post Riabilitazione* da *Pilates Institute, Michael King, UK.*
- Unica formatrice Senior autorizzata del *Lolita's Legacy™ Comprehensive Pilates Teacher Training* in Italia.
- Certificata *Fitness Trainer* da *Centro de Estudios de Formación Física, Argentina (CEFFI)*
- Membro di *P.M.A.® (Pilates Method Alliance, USA)*

# Lolita's Legacy™

## CORSO DI FORMAZIONE COMPREHENSIVE PER ISTRUTTORI PILATES 2017-2018

*Diventa un Lolita's Legacy™ comprehensive Pilates Teacher!*

Il programma *comprehensive* di formazione è diviso in 4 livelli  
(Mat System, System I, System II & System III)  
distribuiti in 12 weekend fra Aprile 2017 e Maggio 2018

Gli allievi hanno l'obbligo di seguire ogni System nell'ordine previsto.  
Dopo aver completato i quattro Systems, i compiti e tutte le ore di pratica, e dopo aver passato l'esame finale (Final Comprehensive Exam) otterranno un Certificato di Educazione Completa del *Lolita's Legacy™ (Comprehensive Certificate of Education from Lolita's Legacy™)* firmato da Lolita San Miguel.

Il corso per insegnanti Pilates *Lolita's Legacy™* è rivolto a laureati in fisioterapia, laureati in Scienze Motorie o diplomati ISEF, massoterapisti, terapisti della riabilitazione, qualifica in M.C.B., altri titoli di studio attinenti alle figure menzionate ed anche a tutti coloro che abbiano esperienza lavorativa nel mondo del fitness, dello sport e della danza.

### Lolita San Miguel



*"Ho chiamato il mio corso di formazione Lolita's Legacy™ perché sono molto consapevole della splendida eredità che ricevetti da Joseph Pilates e di altri meravigliosi insegnanti, quindi ho così finalmente organizzato un programma di formazione che incarni questo lascito e anche i miei 57 anni di esperienza professionale nel movimento del corpo umano. Con Lolita's Legacy™ il mio obiettivo è di fornire una istruzione superiore e quindi formare Insegnanti di eccellenza. Ed è per questa ragione che il mio programma è unico. Soltanto professionisti del Pilates che io ho allenato e preparato personalmente per due anni durante il mio programma Master Mentor – un minimo di 160 ore in contatto diretto con me – saranno abilitati ad insegnare questo metodo."*

*Lolita San Miguel*



**LOLITA SAN MIGUEL**  
FIRST GENERATION  
PILATES MASTER  
CERTIFIED BY JOSEPH H.  
PILATES



**FELICITAS CARMAN**

•Certificata *Lolita San Miguel Pilates Master Instructor*™

•Certificata *Comprehensive Pilates Instructor* da *Balanced Body® University, USA.*

•Certificata *Mat, Reformer e Istruttore Post Riabilitazione* da *Pilates Institute, Michael King, UK.*

• *Unica formatrice Senior autorizzata del Lolita's Legacy™ Comprehensive Pilates Teacher Training in Italia.*

•Certificata *Fitness Trainer* da *Centro de Estudios de Formación Física, Argentina (CEFFI)*

•Membro di *P.M.A.® (Pilates Method Alliance, USA)*

# Lolita's Legacy™

## Programma del “Lolita's Legacy™ Pilates Teacher Training”

### Mat System

Pre-Pilates, Mat e Post Pilates - 4 weekends per un totale di 56 ore. Lolita San Miguel considera Mat la base del Metodo Pilates, per questa ragione al corso “Mat system” saranno aggiunti i seguenti materiali di studio:

- Manule “*Kinematics of Movement Anatomy*”, creato dal Dr. Aaron Spector specificamente per questo programma di formazione.
- Introduzione e panorama generale del Metodo Pilates: storia dei creatori del metodo e degli “elders” e la Filosofia e Principi di Joseph Pilates e Lolita San Miguel.
- I principi, benefici e valori della pratica del Metodo Pilates.
- Il DVD di Lolita San Miguel sulla storia di Pilates registrato da Pilates Anytime. Include un abbonamento gratuito di tre mesi al sito Pilates Anytime.
- Due DVDs di Pilates Mat realizzati da Lolita San Miguel.

### System I

**SYSTEM I** – Sei giorni, per un totale di 48 ore. System I introduce il primo livello di tutti gli attrezzi Pilates: Reformer, Cadillac, Chair e Ladder Barrel.

### System II

**SYSTEM II**- Sei giorni, per un totale di 48 ore. System II sviluppa gli esercizi introdotti nel System I e include il secondo livello di esercizi nel Reformer, Cadillac, Chair e Ladder Barrel. Introduce anche esercizi con Spine Corrector, Magic Circle, Rollers e Poles (bastoni).

### System III

**SYSTEM III**- Due weekends per un totale di 32 ore. System III è lo stadio finale del percorso che consente all'allievo di arrivare ad essere un insegnante completo di Pilates ( *Lolita's Legacy™ Pilates Teacher* ). System III sviluppa tutto il lavoro precedente e comprende il livello III degli esercizi di Reformer, Cadillac, Chair, Ladder Barrel, Spine Corrector, Magic Circle, Beans bag, Foot & Toe Corrector.





**LOLITA SAN MIGUEL**  
FIRST GENERATION  
PILATES MASTER  
CERTIFIED BY JOSEPH H.  
PILATES



**FELICITAS CARMAN**

•Certificata *Lolita San Miguel Pilates Master Instructor™*

•Certificata *Comprehensive Pilates Instructor* da *Balanced Body® University, USA.*

•Certificata *Mat, Reformer e Istruttore Post Riabilitazione* da *Pilates Institute, Michael King, UK.*

• *Unica formatrice Senior autorizzata del Lolita's Legacy™ Comprehensive Pilates Teacher Training in Italia.*

•Certificata *Fitness Trainer* da *Centro de Estudios de Formación Física, Argentina (CEFFI)*

•Membro di *P.M.A.® (Pilates Method Alliance, USA)*

# Lolita's Legacy™

Mat System	System I	System II	System III
1750.00€	1600.00€	1600.00€	1250.00€
Aprile 2017   08-09 Maggio 2017   13-14* Luglio 2017   15-16 Settembre 2017   16-17* <i>dalle 09.00 alle 13.00</i> ( Pausa pranzo ) <i>dalle 14.00 alle 18.00</i> 14 Maggio* <i>dalle 09.00 alle 13.00</i> 17 Settembre* <i>dalle 09.00 alle 13.00</i>	Ottobre 2017   21-22 Novembre 2017   25-26 Dicembre 2017   09-10  <i>dalle 09.00 alle 13.00</i> ( Pausa pranzo ) <i>dalle 14.00 alle 18.00</i>	Gennaio 2018   27-28 Febbraio 2018   24-25 Marzo 2018   24-25  <i>dalle 09.00 alle 13.00</i> ( Pausa pranzo ) <i>dalle 14.00 alle 18.00</i>	Maggio 2018   05-06 Maggio 2018   26-27  <i>dalle 09.00 alle 13.00</i> ( Pausa pranzo ) <i>dalle 14.00 alle 18.00</i>
56 ore di corso	48 ore di corso	48 ore di corso	32 ore di corso

**Offerta speciale: Pagamento unico per il corso completo sarà applicato uno sconto di 700 euro, il costo totale sarà di €5.500,00.**

**Iscrizione prima del 1° Febbraio 2017 con acconto di 500,00 euro.**

- Costo totale: 6.200,00€ ( Tutto compreso eccetto il costo dell'esame finale e 15€ per envio manuali )
- Esame finale ( 6 ore): 270,00€ - Esame previsto: Settembre 2018.
- Pagamenti sono divisi in quattro parti e 35gg prima dell'inizio di ogni System: Mat, System I, II e III

Bonifico bancario a: Felicitas Carman - Banca: IWBANK, Milano IBAN: IT57Z0308301610000000092413

**Numero totale di ore: 500 ( 184 ore di corso e 316 ore di Tirocinio )**

- Ore di corso: 184 • Ore di osservazione: 124 • Ore di Allenamento: 100
- Assistenza/Insegnamento: 92



FELICITAS  
PILATES



**LOLITA SAN MIGUEL**  
FIRST GENERATION  
PILATES MASTER  
CERTIFIED BY JOSEPH H.  
PILATES



**FELICITAS CARMAN**

- Certificata *Lolita San Miguel Pilates Master Instructor™*
- Certificata *Comprehensive Pilates Instructor* da *Balanced Body® University, USA.*
- Certificata *Mat, Reformer e Istruttore Post Riabilitazione* da *Pilates Institute, Michael King, UK.*
- Unica formatrice Senior autorizzata del *Lolita's Legacy™ Comprehensive Pilates Teacher Training* in Italia.
- Certificata *Fitness Trainer* da *Centro de Estudios de Formación Física, Argentina (CEFFI)*
- Membro di *P.M.A.® (Pilates Method Alliance, USA)*

# Lolita's Legacy™

Nata a New York, Lolita San Miguel nel 2018 celebrerà il suo 60° anniversario di pratica del Metodo Pilates e condizionamento del corpo. La sua prima certificazione la riceve da Carola Trier, la prima discepolo di Joseph Pilates ad aprire uno studio ed inoltre ha l'onore di essere una delle due sole allieve di Joseph Pilates - l'altra è Kathy Grant, scomparsa nel 2010 - ad avere ottenuto da lui direttamente la certificazione ufficiale all'insegnamento della sua tecnica. Lolita San Miguel ha una laurea presso la State University of New York per insegnare il Metodo Pilates, è un insegnante certificata da Polestar Pilates Education e ha ottenuto un certificato "gold" dalla Pilates Method Alliance.

Lolita è uno dei quattro "Elders Illustri" della Pilates Method Alliance. Dopo una brillante carriera nella danza (solista al Metropolitan Ballet per oltre dieci anni e "ballet mistress" con il Ballet Hispanico per tre anni), Lolita San Miguel nel 1977 si trasferisce con il marito a Puerto Rico dove fonda il Ballet Concierto de Puerto Rico e diventandone direttore artistico e generale per 28 anni. Nel 2000 in associazione con Polestar Pilates Education, fonda "Pilates y Mas" a Puerto Rico per insegnare, formare e certificare gli insegnanti.

Nel 2005, all'età di 70 anni, inizia una nuova carriera dedicata all'insegnamento del Metodo Pilates, ed è così che nel 2009 crea il prestigioso Pilates Master Mentor Program (PMMP) che ad oggi ha già laureato 100 insegnanti di seconda generazione dai sei continenti diversi. Questi insegnanti, che rappresentano la "seconda generazione di istruttori di Pilates", sono stati addestrati personalmente da Lolita per introdurre e presentare nel mondo il suo programma comprehensive di formazione insegnanti, *Lolita's Legacy™*.

#### Per informazioni:

**Felicitas Carman: + 39 3287777030 felicitaspilates@yahoo.it**

**www.felicitaspilates.eu www.lolitaslegacy.com**

#### **Felicitas Carman Senior PT**

- 30 anni lavorando nel ambito del fitness.
- Certificata Lolita San Miguel Pilates Master Instructor™
- Certificata Comprehensive Pilates Instructor da *Balanced Body® University, USA.*
- Certificata *Mat, Special Populations, Reformer Pilates instructor* da *Pilates Institute, UK.*
- Educatrice autorizzata del *Lolita's Legacy™ Pilates Teacher Training* in Italia.
- Membro di *P.M.A.® (Pilates Method Alliance)*
- Certificata *Fitness Trainer* da *Centro de Estudios de Formación Física, ARG.(CEFFI)*

