



'Polestar Pilates 20 Years Party'

10 Novembre 2018

Roma Aeterna Hotel

Dal primo Studio di Serafino Ambrosio nel 1998
all'Hotel Roma Aeterna ... IN ITALIA PER L'ITALIA

Presenta:

Serafino Ambrosio

Maurizio Castellano

Mario Macrì

Lucia Nocerino

Simone Padovan

Alessia Pellegrini

Ilaria Severi

Emanuela Trevisi

Noemi Vanucci

i Nuovi e gli Elders!

Tutti Insieme per te!



GET READY.....

Roma 10 Nov.

Inoltre...

SPONSORS PILATES

Veni a :

Comprare Attrezzi Pilates a
PREZZI SCONTATI.

Vedere l'ultima moda
nell'abbigliamento Pilates

Acquistare gli ultimi libri, DVD
di Pilates sul mercato.

Provare i nuovi massaggiatori
per il tuo lavoro e molto altro
ancora ...

CREDITI PER LA RICERTIFICAZIONE

Il Convegno Polestar Italia
vale ore di CREDITI per la Ri-
certificazione

FESTA POLESTAR PILATES ITALIA 20 YEARS OLD

Veni a divertirti, ballare, bere,
cenare con tutta la 'Comunità
Italiana di Polestar Pilates ed
anche da altre Scuole tutti
insieme appassionatamente ...

GODETI UN WEEKEND A ROMA

Approfitta per trascorrere un
fine settimana 'Romano',
molto da imparare ... tanto da
scoprire!

POSTI PER DORMIRE

Roma Aeterna Hotel si trova in
zona Pigneto Roma.



Perchè devi essere presente?

SPUNTI E IDEE PER RINNOVARE LE TUE LEZIONI PILATES

**IMPLEMENTARE LE TUE CONOSCENZE SULLA 'TEORIA
POLESTAR' E SUA APPLICAZIONE NELLE LEZIONI**

**IL CONVEGNO VALE CREDITI FORMATIVI PER RICHIEDERE LA
RI-CERTIFICAZIONE**

**AGGIORNAMENTI SULLE NUOVE NORMATIVE.
COLLABORAZIONE ASI/CONI E POLESTAR**

**AGGIORNAMENTI SULLA NASCENTE ASSOCIAZIONE NAZIONALE
INSEGNANTI PILATES**

**PRANZO CENA FESTA E COFFEE BREAK SONO INCLUSI NELLA
QUOTA DEL CONVEGNO**

**LEZIONE DI MEZZANOTTE CON SERAFINO AMBROSIO ...
QUALCOSA DI MAI FATTO ANCORA!!!**

COME SEMPRE TANTE ALTRE SORPRESE E NOVITA'

ISCRIZIONI APERTE, POSTI REALMENTE LIMITATI!!



Serafino Ambrosio B.Ed.

Licenziatario per l'Italia di Polestar Pilates USA. Si è laureato in Educazione Fisica e Danza alla Deakin University (Victoria College Australia). Presenter internazionale in Australia, Asia, Europa e America tiene abitualmente corsi di formazione e workshops. La scuola Polestar Pilates da lui diretta è presente in Italia dal 1998.

Cibo Preferito: Biscotti e Pane
 Canzone preferita: I Will Survive
 Odio: Carciofi
 Il mio motto di Vita: Carpe Diem

Mario Macri

Amministratore delegato e titolare dello Studio Pilates "ASD Fitness 2000" - insegna e organizza tutti i corsi - Pilates, Gyrotonic, Fitness e Functional Training. Amministratore di Polestar Pilates Italia, con la presidenza della società Seraficum Srl. E' anche Principle Educator per Polestar Pilates Italia, docente ai Corsi di Formazione per i futuri insegnanti di Polestar Pilates.

Cibo Preferito: Burger
 Canzone preferita: Movin On Up
 Odio: La fila alla cassa
 Il mio motto di Vita: Domani è un altro giorno!

Simone Padovan

Simone Padovan, insegnante fitness e personal trainer F.G.I , insegnante certificato Polestar Pilates Matwork e Studio dal 2003 . Educator Matwork dal 2006 e Studio dal 2008.

Cibo Preferito: Pasta cacio e pepe
 Canzone preferita: Vogue
 Odio: Gorgonzola
 Il mio motto di Vita: Vivi e lascia vivere

Noemi Vannucci

Ha iniziato il suo percorso in Polestar Pilates con Serafino Ambrosio fin dalle origini 20 anni fa. E' stata Educator Polestar agli inizi della scuola, Certificata in tutti i programmi Polestar Pilates attualmente dirige un suo Studio Pilates a Roma

Cibo preferito: Pesce e Pinot Nero
 Canzone preferita: Vita Spericolata
 Odio: Piccioni
 Il mio Motto di Vita: Chi fa da se fa per tre

Ilaria Severi

Diplomata come danzatrice presso il Teatro dell'Opera di Roma e presso l'Accademia Nazionale di Danza di Roma. Dal 2000 consegue la certificazione di Istruttrice di Pilates Matwork, Pilates Studio e Pilates Reformer con Polestar per la quale ha lavorato per oltre dieci anni in qualità di "Educator" e dal 2017 è "Educatore Somatico del Movimento" attraverso il Body Mind Centering con la scuola Leben.

Cibo Preferito: Bucatini all'amatriciana (guanciale e cipolla)
 Canzone preferita: Che cos'è l'amor
 Odio: "Calzini appallottolati"
 Il mio motto di Vita: "...anche meno!"





Maurizio Castellano

Maurizio Castellano classe 1967 maestro di karate CN IV Dan, insegnante e presenter di fitness dal 1985, certificato Polestar-Pilates dal 2002 Mentor ed Educator Polestar Pilates dal 2004



Cibo Preferito: TIRAMISÙ

Canzone preferita: L'isola che non c'è (Edoardo Bennato)

Odio: L'arroganza

Il mio motto di Vita: Pensa credi sogna osa (Walt Disney)

Giorgio Trappolini

Docente Polestar Pilates, Les Mills Trainer, BA e MA in International/European Public Affairs, ha maturato negli ultimi anni un profondo interesse per il Coaching sportivo applicato sia al mondo mind-body che a quello degli high-intensity interval trainings.



Cibo preferito: porridge di avena con frutta

Canzone preferita: Express Yourself

Odio: salsicce

Il mio motto di vita: all the little things you do will end up coming back to you

Alessia Pellegrini

ha conseguito nel 1999 il Diploma di Istruttore di Fitness presso USAT Urbani School of Aerobic Training; nel 2000 ha partecipato al Corso di Personal Training presso la palestra Carpe Diem di Roma. Insegnante certificata Polestar Pilates dal 2006 in Matwork, Studio e Reformer. Mentor effettivo dal 2008 ed Educator dal 2013 della scuola Polestar Pilates.



Cibo preferito: Sushi

Canzone preferita: I'll never fall in love again

Odio: Liquirizia

Il mio motto di Vita: If it doesn't challenge you, it doesn't change you

Emanuela Trevisi

Emanuela entra nella famiglia Polestar nel 2006; studia e pratica tecniche di Pranic Healing dal 2010, varie tecniche di yoga, poi watsu, janzu e altri approcci olistici mirati al benessere. In continuo viaggio alla ricerca dell'equilibrio ideale tra corpo, mente e spirito.



Cibo preferito: Insalata greca

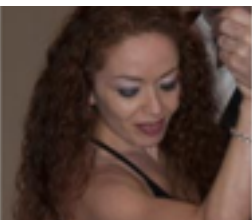
Canzone preferita: Imagine

Odio: I lupini

Mio motto della vita: Love is the answer

Lucia Nocerino

Diplomata all'Accademia Nazionale di Danza certificata Polestar, certificata Gyrotonic, Terapista Cranio Sacrale, Yoghilates Teacher, Direttrice di un suo Centro Pilates a Roma.



Cibo preferito: Bresaola

Canzone preferita: Salud dinero y amor

Odio: Il menefreghismo

Mio motto della vita: Il tempo e lo spazio sono espressioni dell'anima

DESCRIZIONE DEI WORKSHOPS POLESTAR 20 YEARS



Polestar Pilates Passato Presente e il Futuro con Serafino Ambrosio

un percorso iniziato vent'anni fa, le emozioni, le sensazioni, le difficoltà e le risate. I risultati raggiunti a piccoli passi da quando nessuno aveva ancora mai sentito parlare di Pilates fino ad oggi che è ormai una disciplina conosciuta da tutti. Un discorso da non perdere per chi ama Polestar e chi vuole migliorarsi come insegnante Polestar. La crescita continua verso il futuro

Du-eT Pilates Matwork con Mario Macrì e Simone Padovan

una classe dedicata a coloro che amano sfidarsi nelle prove, uscendo dalla confort zone degli esercizi Pilates Matwork conosciuti, per allenarsi in due in maniera divertente e funzionale ...
Du-et ... Do it

Pilates per Atleti e la Danza con Ilaria Severi e Noemi Vannucci

Una classe Matwork disegnata per Atleti e Danzatori, che partirà dagli elementi di base dell'anatomia esperenziale fino ad arrivare alle evoluzioni ginniche più complesse, il tutto nel tempo Record di 60' !!!

Cues Avanzati per migliorare il tuo insegnamento con Giorgio Trappolini

Comunicare in modo efficace, sintetico e tagliente è fondamentale per il successo di una classe di gruppo e di una sessione di PT. In soli 30 minuti getteremo le basi di un coaching organizzato in grado di farci connettere con tutti gli stili di apprendimento.

Pilates per la Sclerosi Multipla e problemi Neurologici con Lucia Nocerino

Conosci le ultime ricerche sulla Sclerosi Multipla e come applicarlo con il Polestar Pilates. Un workshop utile e pratico. Dandoti informazioni che potresti utilizzare subito nella tua prossima lezione.

Transitions and Flow con Maurizio Castellano

Una maniera intelligente per costruire routine per lezioni Matwork concatenando in maniera fluida, continua, creativa e divertente gli esercizi del repertorio Matwork Polestar-Pilates

Mind Body Energy & the Power of Colors con Emanuela Trevisi e Alessia Pellegrini

Conosci il tuo corpo energetico? Conosci la color therapy? Un viaggio alla scoperta dei chakra , cosa accade quando sono iperattivi o ipo-attivi, come influenzano il corpo e la mente e come vengono loro stessi influenzati dal corpo e dalla mente.

Spesso le nostre restrizioni fisiche nascono da un'interruzione di flusso energetico. I migliori cues verbali, tattili o immaginativi non sempre aiutano il movimento. C'è qualcosa che va oltre l'allineamento ideale: c'è l'equilibrio tra i chakra, c'è la dualità di mente e corpo, ci sono i colori che influenzano lo stato emozionale e l'armonia della fusione di corpo, mente e spirito.

Simposio Polestar Pilates con Serafino Ambrosio e tutto il Team di Polestar

Un colloquio speciale 'Roundtable', dove gli allievi Polestar diventeranno protagonisti per scambiare idee, suggerimenti, consigli e domande con la partecipazione e guida dei Docenti Polestar

Lezione Matwork di Mezzanotte 'Cindrella Strikes Back'

Finite le danze della festa, inizierà una classe imperdibile Matwork con Serafino Ambrosio il cui ricavato sarà devoluto alla ricerca sulla Sclerosi Multipla - Aperta a tutti, anche a vostri amici, clienti, colleghi non presenti al convegno - Donazione Libera - (passa parola)

PROGRAMMA CONVEGNO 'POLESTAR 20 YEARS'



SABATO 10 NOVEMBRE	POLESTAR 20 YEARS ' HOTEL AETERNA EUROSTARS' ROMA
9.00 - 10.45	TRADESHOW E SHOPPING
10.00 - 10.45	REGISTRAZIONE Convegno Polestar 20 Years (Nota: è possibile Registrarsi anche il Venerdì 9 Novembre dalle ore 20.00)
11.00 - 11.30	Polestar Pilates: Passato, Presente e il Futuro con Serafino Ambrosio
11.30 - 12.30	Du-eT Pilates Matwork' con Simone Padovan e Mario Macrì
12.30 - 13.30	Pilates per Atleti e la Danza con Ilaria Severi e Noemi Vannucci
13.30 - 14.00	Cues Avanzati per migliorare il tuo insegnamento con Giorgio Trappolini
14.00 - 15.30	Pranzo tutti insieme. Incluso nella quota convegno
15.30 - 16.00	Pilates per la Sclerosi Multipla e problemi Neurologici con Lucia Nocerino
16.00 - 17.00	Transitions and Flow con Maurizio Castellano
17.00 - 17.30	Coffee Break e Tradeshow
17.30 - 18.30	Mind Body Energy & the Power of Colors con Emanuela Trevisi e Alessia Pellegrini
18.30 - 19.00	Simposio Polestar Pilates con Serafino Ambrosio e tutto il Team di Polestar
20.30 fino a tardi	20 YEARS POLESTAR PARTY! e poi alle ore 24 Lezione Matwork con Serafino Ambrosio siii ... a mezzanotte Un'occasione da NON PERDERE!!!

COSTI CONVEGNO 'POLESTAR 20 YEARS

	Prezzo Scontato 'Early Bird' Prenotando prima del 26 Ottobre'18	Prezzo 'PolestarConvegno ' fino al 7 Novembre 2018
1° OPZIONE Convegno Polestar 20 Years 10 Novembre Comprende 1gg: oltre 6 ore d'istruzione, Manuale del Convegno, Coffee Break, Pranzo al Ristorante dell'Hotel (tutti insieme). Prosecco e Finger Food alla Festa 'Pilates Polestar 20 Years Party, Gadget dai nostri Sponsors e Attestato di Partecipazione	€175.00+iva	€245.00+iva
2° OPZIONE Un Workshop a Scelta	<i>PRENOTABILE SOLO DOPO IL 26 ottobre SALVO DISPONIBILITA' DI POSTI</i>	€50,00+iva

I Prezzi Sopra comprendono :

Convegno 'Polestar 20 years' 1gg: oltre 6 ore d'istruzione, Manuale del Convegno, Coffee Break, Pranzo al Ristorante dell'Hotel, Prosecco e Finger Food alla Festa 'Pilates Polestar 20 Years Party, Gadget dai nostri Sponsors, e Attestato di Partecipazione

NOTA: Lo sconto del COUPON (consegnato solo ad alcuni allievi della Scuola Polestar) sarà valido solo se la registrazione avverrà entro il 26 ottobre (Early Bird), e sarà decurtabile dal prezzo finale che si pagherà alla registrazione e non dalla quota di prenotazione. Il COUPON è nominativo e vale solo se fisicamente presentato alla registrazione.

REGOLAMENTO

Prima di effettuare qualsiasi versamento accertarsi sulla disponibilità dei posti, chiamando il tel. 06824790! Per la prenotazione è necessario versare: Opzione 1 € 122,00 (€100+22%Iva) per 'Il Convegno' (10 Nov.) / Opzione 2 €61,00 (€50 +22%Iva) per ogni workshop scelto, entro le date sopraindicate (vedi tabella costi convegno). Inviare ricevuta del versamento e cedola d'iscrizione tramite email: info@ilmetodo.it Il saldo avverrà alla registrazione il giorno stesso dell'incontro.

Scadenza per la prenotazione: il pagamento solo per la prenotazione del Convegno, va effettuato entro il 26/10 in 'Early Bird' o entro il 07/11, farà fede la data del versamento per la tariffa applicabile (vedi tabella costi convegno). Se l'iscrizione, salvo disponibilità dei posti, avviene nei giorni successivi al 07/11 il costo aumenterà di € 45,00+Iva per ogni incontro scelto.

Cancelazione e rimborso - La quota di prenotazione versata non è in alcun caso rimborsabile. I bonifici effettuati senza consultare preventivamente la disponibilità effettiva dei posti verranno rimborsati con una trattenuta di €10,00+iva per spese amministrative. Seraficum srl e Serafino Ambrosio, concessionario di Polestar-Pilates, hanno la facoltà di cancellare, qualora necessario, gli incontri pubblicizzati con rimborso totale. Inoltre si riservano il diritto di cambiare luogo, date, programma e docenti qualora necessario. I costi di trasporto, pernottamento alberghiero o altri costi aggiuntivi sostenuti per partecipare agli incontri, non sono a carico né di Polestar Pilates né di Serafino Ambrosio né di Seraficum srl.

CEDOLA D'ISCRIZIONE



DATI PER LA FATTURA

Intestazione Ragione Sociale.....

Indirizzo Prov..... CAP.....

Codice fiscale.....

Partita Iva.....

DATI PERSONALI

Nome e Cognome.....

Codice fiscale.....

Residente a Prov..... CAP.....

Via..... n.

Tel / Cell.....

email.....

CHIEDE L'ISCRIZIONE AL.....

CHE SI TERRA' A (citta') il

VERSANDO LA SOMMA DI € il tramite:

BONIFICO BANCARIO: **IBAN:** IT 34 Z 02008 05209 000010487248 **Banca:** Unicredit Banca di

Roma **Filiale** Via Statuto - Roma **Intestato a:** SERAFICUM S.r.l. ,

CONTANTI: ASSEGNO:

ho letto e compreso il regolamento d'adesione relativo all' incontro scritto sopra

FIRMA..... DATA E LUOGO.....

Compilate ed inviare insieme, sia la cedola, sia la ricevuta della quota di prenotazione, via email a info@ilmetodo.it

(Polestar InfoLine; Lun. al Ven. dalle 9.30 alle 13.30 tel. +39 06. 824790 / 393 800 1881)

N.B. La compilazione del presente modulo implica l'autorizzazione all'utilizzo dei dati in esso contenuti in forma anonima e collettiva e non saranno pertanto trasmessi a terzi se non previo consenso dell'interessato.



EUROSTARS
ROMA ÆTERNA

Booking Form
EVENTO POLESTAR
10 NOVEMBRE 2018

Via Casilina, 125

00176 Roma

T: +39 0670603 | F: +39 0670614003

Nome ospiti:

Tipo di stanza:

Data di arrivo:

Data di partenza:

TARIFE PREFERENZIALI PER LE DATE: 09th – 11th NOVEMBRE 2018

DOPPIA USO SINGOLO B&B: 75 EURO

DOPPIA B&B: 85 EURO

TRIPLA B&B: 105 EURO

CITY TAX (non incl.): 6 euro per persona a notte

Si prega di inviare il modulo di prenotazione via email a: reservations@eurostarsromaaeterna.com
L'hotel invierà una conferma con numero di prenotazione.

Politica di cancellazione:

La prenotazione può essere annullata gratuitamente fino a 29 giorni prima della data prevista di arrivo.

E' possibile modificare la prenotazione fino a 14 giorni prima dell'arrivo.

A partire da 13 giorni prima dell'arrivo la prenotazione diventa non rimborsabile ed in caso di cancellazione o mancata presentazione l'hotel addebiterà il 100% dell'importo sulla carta di credito fornita a garanzia.

Dati della carta di credito da compilare a cura dell'intestatario:

VISA MASTERCARD AMERICAN EXPRESS

Intestatario della carta _____

Numero della carta _____

Data di scadenza _____

Numero di telefono _____

Email _____

Firma dell'intestatario _____

This e-mail and any files transmitted with it are CONFIDENTIAL and intended solely for the use of the individual or entity to who they are addressed.
If you have received this message by mistake, we request you to notify to the sender and please, be sure to erase it.



ARE U READY!!!

Ci Vediamo al Convegno Polestar il 10 Novembre a Roma.