



E-Quality



POLESTAR PILATES CONVEGNO
ROMA 17-18 NOV MMXXIII



I Docenti

Shelly Power BS/ PMA-CPT (USA)

Shelly Power è il co-fondatore del Polestar Pilates Center, è un Polestar Educator ed ha insegnato per Polestar Education sin dal suo inizio nel 1992. Attualmente coordina il Comitato del per la Formazione. Shelly ha ballato professionalmente per 12 anni, ha conseguito la laurea in danza presso la California State University a Sacramento, dove ha prestato servizio presso la facoltà dal 1992 al 1998. Shelly è certificata in GYROTONIC®, nel dicembre 2012 Shelly è stata eletta nel Consiglio di amministrazione della Pilates Method Alliance.

Julian Barker (UK)

Julian Baker, pratica e insegna la terapia manuale "Tecnica Bowen" da oltre 30 anni e tiene corsi di dissezione umana focalizzati sulla fascia dal 2007. Ha insegnato a migliaia di studenti in tutto il mondo nel corso degli anni e ha tenuto corsi di dissezione nelle migliori scuole di medicina del mondo sia Regno Unito che all'estero. Conferisce un tocco semplice e umano ai suoi contenuti, rendendo argomenti complessi coinvolgenti e facili da comprendere, con una passione contagiosa e una dedizione per l'argomento prescelto che è immediatamente riconoscibile.

Il team di Technogym (IT) con Silvia Villa

Silvia Villa è una specialista della mobilità, Technogym Master Trainer. Laureata in Scienze Motorie con Master in Allenamento Funzionale. Diplomata come Personal Trainer presso la NASM. La sua curiosità per il funzionamento del corpo umano l'ha portata ad intraprendere gli studi di Osteopatia presso l'Accademia di Medicina. Ha lavorato allo sviluppo di un programma atletico per golfisti, specializzandosi nell'uso di Kinesis.

Stefano Ninci

Laureato in ingegneria meccanica con specializzazione in biomeccanica del movimento umano. Master in ingegneria clinica e numerosi percorsi di formazione in ambito sportivo. Appassionato di sport, ha proiettato il percorso professionale da ingegnere alla sua passione del movimento, aiutando lo sviluppo di modelli come HMO e FMO. Ad oggi collabora con l'Université Libre De Bruxelles e con l'università di scienze motorie di Firenze per lo sviluppo di tools di misurazione di parametri biometrici in 'Free Living' e per l'analisi del movimento sportivo.

Il Team Polestar Italia e Serafino Ambrosio

Licenziatario di Polestar Pilates Italia dal 1998. Insegnante Gyrotonic e Gyrokinesis. NCPT Teacher (PMA). Diplomato alla Scuola ATSI di Tom Myers. Serafino con il suo Team di Educators: Maurizio Castellno, Mario Macrì, Lorenzo Marabelli, Simone Padovan, Alessia Pellegrini, Giorgio Trappolini, Emanuela Trevisi.



Programma 'E-QUALITY 2023'

Giovedì 16 Novembre	CONVEGNO POLESTAR E-QUALITY
20.00-21.00	Accredito agli Eventi presso l'Abitart Hotel (solo per coloro che partecipano in presenza) Per l'Accredito agli Eventi del Secondo e Terzo Giorno verdi sotto

Venerdì 17 Novembre	EVENTO 'A' CONVEGNO POLESTAR E-QUALITY (ABITART HOTEL)
11.00-11.45	Accredito agli Eventi e SHOPPING con gli Sponsors
12.00-13.50	ws 'In Piedi-Standing Pilates con Orgoglio' con S. Powers
14.00- 15,00	Pausa Pranzo e Shopping con gli Sponsors (sconti, offerte e novità)
15.05- 17,00	ws ' Stabilità del core, stretching e altri "pericolosi" miti ' con J.Baker
17.05- 19.00	ws 'Oltre il repertorio Matwork' con S.Powers
19.05-21.00	ws 'L'unione degli estensori della coscia e la radice del mal di schiena' con J.Baker

Sabato 18 Novembre	EVENTO 'B' E-QUALITY : CONVEGNO POLESTAR ITALIA 2023(ABITART HOTEL)
07.00-07.45	Accredito agli Eventi presso l'Abitart Hotel (solo per coloro che partecipano in presenza)
08.00 - 09.50	ws 'Ruolo della Fascia plantare, l'equilibrio non solo nell'orecchio' con J.Baker
10.00-11.50	ws 'Creare il programma Pilates ottimale per i tuoi clienti Parte 1' con S.Power
12.00- 13.50	ws 'Lo Psoas. Una pompa linfatica' con J.Baker
13.50- 15.30	Pausa Pranzo e Shopping con gli Sponsors (sconti, offerte e novità)
15.00- 15.50	ws 'Equilibrio e Simmetria nel sistema Nervoso con S.Nicci
16.00- 16.50	ws "KINESIS MINDFUL TRAINING' S.Ambrosio e S. Villa
17.00- 19.00	ws 'Creare il programma Pilates ottimale per i tuoi clienti Parte 2' con S.Power
20.30	Indimenticabile Festa Polestar 'LOVE WINS ALWAYS ' In Presenza e Online

Domenica 19 Nov.	EVENTO 'C' E-QUALITY 'DOVE VUOI ONDEMAND -PRE-REGISTRATO'
Domenica dalle ore 09.30 a Mercoledì ore 22.00	<p>Cinque Workshop 'Dove Vuoi -Quando Vuoi' On Demand attraverso LINK via email con VIMEO e PW. (Link visibili dalla ore 9.00 di Domenica alle ore 22.00 di Mercoledì 22 Novembre)</p> <p>Workshop comprese: 'Oltre il repertorio Reformer' con Shelly Powers, ws Pure, Simple , Creative and Effettive Mat' con Serafino Ambrosio ', ws 'Il mio fasciale trocleare: una nuova visione ' con Julian Baker, ws 'Cross-Fiber Pilates Matwork Class' con Il Team Polestar Workout, ws 'La Tecnica Bowen. Portare armonia ed equilibrio al sistema nervoso' con Julian Baker</p>

Descrizione dei Workshop Convegno Polestar 'E-QUALITY 2023' Evento A Venerdì 17 Novembre

In Piedi-Standing Pilates con Orgoglio con Shelly Powers

(Venerdì 17 Nov. ore 12.00 Abitart Hotel e Online)

La vita odierna ci porta a stare seduti per molto tempo chini sui nostri smartphone. Unisciti a Shelly per le variazioni creative e funzionali sugli esercizi del Pilates Mat in ginocchio e in piedi. Questi esercizi aiuteranno a migliorare la postura, l'equilibrio, la forza e la stabilità dinamica. Possono inoltre essere facilmente inseriti sia in lezioni di gruppo che sessioni individuali.

'Stabilità del core, stretching e altri "pericolosi" miti' con Julian Baker

(Venerdì 17 Nov ore 15.05 Abitart Hotel e Online)

Alcune frasi e parole ripetute per molti anni hanno portato ad una falsa verità. L'insistenza di questi concetti ha scaturito la necessità che fossero interpretati causando così alcune pratiche potenzialmente dannose. Questo workshop si concentra sulla fisiologia dell'allungamento e della contrazione del core proponendo alternative, sia nella pratica che nella spiegazione di questi termini. Si esamineranno le strutture che compongono i tessuti addominali e quali altri fattori devono essere considerati, si osserverà il trasverso addominale e la sua relazione con la fascia toraco-lombare.

'Oltre il repertorio Pilates Mat' con Shelly Powers

(Venerdì 17 Nov ore 17.05 Abitart Hotel e Online)

Shelly apporta un nuovo approccio e offre una nuova prospettiva ai tradizionali esercizi Pilates sul tappetino. In questo workshop lavoreremo sul movimento per creare il corpo sano per noi stessi e i nostri clienti, oltre ad esplorare come integrare e far progredire gli esercizi per tutte le abilità. Ciascuno dei diversi movimenti verrà utilizzato per preparare il corpo ai movimenti più avanzati sul tappetino e sull'attrezzo.

'L'unione dei muscoli estensori della coscia e la radice del mal di schiena' con Julian Baker

(Venerdì 17 Nov ore 19.05 Abitart Hotel e Online)

I muscoli posteriori della coscia rappresentati in Anatomy Trains come se seguissero una linea dall'osso sacro è un concetto condiviso per molti anni. La tesi di "linee di tensione immaginarie" (Myers, T. 2005) ora rivendicate come reali, necessitano di una maggiore valutazione per la relazione tra glutei e muscoli posteriori della coscia. Una ricerca sorprendente eseguita in Spagna nel 2013 ha rivelato una nuova dinamica tra i muscoli glutei e il tendine del ginocchio, suggerendo un ripensamento radicale di questa regione. In questo workshop si esaminano tali prove, verrà dimostrato il collegamento e verrà mostrato un metodo per fermare istantaneamente la maggior parte dei mal di schiena.



Descrizione dei Workshop Convegno Polestar 'E-QUALITY 2023' Evento B Sab. 18 Nov.

Ruolo della Fascia plantare, l'equilibrio non solo nell'orecchio. 'con Julian Baker (Sabato 18 Nov ore 08.00 Abitart Hotel e Online)

In questo workshop si dimostrerà come l'equilibrio provenga più dal gastrocnemio che dall'orecchio interno. Si esamineranno gli strati della fascia del piede e si considererà una struttura di connessione raramente osservata: la fascia plantare.

'Creare il programma Pilates ottimale per i tuoi clienti Parte 1' con Shelly Powers (Sabato 18 Nov ore 10.00 Abitart Hotel e Online)

Questo workshop, diviso in due parti questa 1° parte, ti aiuterà ad identificare le priorità nelle tue sessioni e lezioni, come valutare al meglio i tuoi clienti e come creare la programmazione più efficace e orientata agli obiettivi. La parte 1 si concentrerà sui test del Polestar Assessment Tool (PAT), su come capire quali test sono più utili utilizzando le informazioni del modello ICF dell'Organizzazione Mondiale della Sanità.

'Lo Psoas. Una pompa linfatica' con Julian Baker (Sabato 18 Nov ore 12.00 Abitart Hotel e Online)

L'ossessione per lo Psoas come muscolo stabilizzatore principale ha messo in secondo piano altri diversi elementi sul suo ruolo principale. In questo workshop esamineremo dove e come drena tutto il fluido linfatico e come viene fatto circolare. Ci concentreremo sul principio degli amplificatori idraulici ed esamineremo come il movimento diretto o il trattamento in relazione allo Psoas, possano influenzare i risultati sulla salute.

Equilibrio e Simmetria nel sistema Nervoso con Stefano Ninci (HMO) (Sabato 18 Nov ore 15.00 Abitart Hotel e Online)

Il sistema nervoso migliora la sua capacità di gestire il movimento se stimolato in maniera simmetrica e specifica. In questo WS, tramite i concetti della scuola HMO Italia, illustreremo semplici chiavi per stimolare il cervello attraverso segnali neurologici atti a migliorare l'equilibrio, ridurre il dolore e rendere più confortevole il movimento. Siete pronti per imparare tecniche diverse e innovative che cambieranno il tuo modo d'insegnare Pilates?

'KINESIS MINDFUL TRAINING' con S. Ambrosio e S. Villa (Sabato 18 Nov ore 16.00 Abitart Hotel e Online)

Lavorando sulla postura si utilizzerà il metodo Pilates per implementarne i benefici sul corpo umano. Scoprirai come lavorare sul corpo sfruttando tutti i piani dei movimenti, utilizzando la forza di gravità come movimento nello spazio. Conoscendo i principi base del Pilates, potrai poi applicarli al *Kinesis* (attrezzo innovativo di *Tecnogym*), o altre macchine isotoniche scoprendo non solo il lavoro sulla forza ma anche la propriocezione e il controllo del corpo.

'Creare il programma Pilates ottimale per i tuoi clienti Parte 2' con Shelly Powers (Sabato 18 Nov ore 17.00 Abitart Hotel e Online)

Questo workshop (seconda parte) si concentrerà sulla progettazione del programma e sulla selezione e progressione degli esercizi. I partecipanti lasceranno questa serie di workshop con strumenti e competenze che potranno mettere immediatamente in pratica.

Descrizione dei Workshop Convegno 'E-QUALITY 2023' Evento C Domenica 20 Nov.

'Dove Vuoi-Quando Vuoi' Lezione PreRegistrate per il Convegno Polestar

'Oltre il repertorio Reformer' con Shelly Powers

Registrato specialmente per il Convegno Polestar E-QUALITY 2023

Shelly apporta un nuovo approccio e offre una nuova prospettiva ai tradizionali esercizi Reformer Pilates. In questo workshop lavoreremo sul movimento per creare il corpo sano per noi stessi e i nostri clienti, oltre a esplorare come integrare e far progredire gli esercizi per tutte le abilità. Ciascuno dei diversi movimenti verrà utilizzato per preparare il corpo ai movimenti più avanzati sul Reformer e sul Mat.

'Pure , Simple, Creative and Effective MatClass con Serafino Ambrosio

Registrato specialmente per il Convegno Polestar E-QUALITY 2023

il 'maestro' Serafino vi porterà sulla via per creare routine divertenti per 'speziare' le vostre lezioni Mat rendendole più allegre ed indimenticabili per i vostri clienti trasformando così le vostre lezioni in un evento molto atteso e desiderato. Serafino vi contagierà con la sua positività ed ottimismo suffragata da una lunga esperienza internazionale.

'Il miofasciale trocleare: una nuova visione ' con Julian Baker

Registrato specialmente per il Convegno Polestar E-QUALITY 2023

Il termine trocleare miofasciale non esiste attualmente nella terminologia anatomica, ma si può considerare come un concetto logico.

Trocleare ha il significato di una carrucola e in ingegneria sappiamo che l'aggiunta di carrucole riduce la forza necessaria per sollevare un peso. Questo workshop esamina esempi di dove possiamo trovare strutture congiunte nel corpo che fanno lo stesso. Ripensando a queste congiunzioni possiamo estendere la nostra capacità di valutare la funzione, riconsiderare le lesioni, ridurre l'incidenza e migliorare le prestazioni.

'Cross-Fiber Pilates Matwork Class' con Il Team Polestar Workout

Registrato specialmente per il Convegno Polestar E-QUALITY 2023

Caos verso Uguaglianza e Armonia, In questa lezione Mat i docenti di Polestar Italia illustreranno come sviluppare il movimento partendo da un apparente caos ad una logica equilibrata e armoniosa. Dal Caos cosmico all'allenamento Neuromiofasciale Equilibrato. Nuovi suggerimenti per la tua prossima lezione Pilates Mat che possono essere utilizzati anche sugli attrezzi.

La Tecnica Bowen. Portare armonia ed equilibrio al sistema nervoso con Julian Baker

Registrato specialmente per il Convegno Polestar E-QUALITY 2023

Esplora la tecnica come un modo per ripristinare l'equilibrio e una comunicazione più efficace tra i diversi sistemi nervosi del corpo. Considera la pausa come una pausa terapeutica ed esamina il principio del tocco leggero come metodo di comunicazione. Esplora come il tatto e la sensazione vengono ricevuti, tradotti e ritrasmessi al corpo. Fornisce alcuni movimenti da provare e alcuni approcci da considerare che possono essere incorporati in una sessione di movimento per migliorare l'input.

Costi E-QUALITY Polestar Convegno 2023

Costi Convegno Polestar Pilates 'E-QUALITY 2023'	Prezzo Convegno dal 01/09 al 13/10	Prezzo Convegno dal 13/10 al 10/11
Evento A: 'E-QUALITY' Venerdì 17 Novembre Comprende: Le lezioni del Venerdì 17 Nov. / Dispense / Attestato di Partecipazione / sconti esclusivi dagli Sponsor <i>Crediti Polestar: 6 Crediti ASI: 6 Tirocinio Polestar: 2 ore</i>	€195 +iva 22% <i>Ulteriore sconto fino a €50 al giorno Vedi sotto</i>	€245 +iva 22%
Evento B: 'E-QUALITY' Sabato 18 Novembre Comprende: Le lezioni del Sabato 18 Nov. Dispense/ Attestato di Partecipazione/ sconti esclusivi dagli Sponsor/ Apericena e Festa (solo partecipanti In Presenza)(I partecipanti online riceveranno un ulteriore workshop on demand al posto dell'apericena :-) <i>Crediti Polestar: 7 Crediti ASI: 7 Tirocinio Polestar: 2 ore</i>	€245 +iva 22% <i>Ulteriore sconto fino a €50 al giorno Vedi sotto</i>	€295+iva 22%
Evento C: 'E-QUALITY' Domenica 19 Novembre Comprende: L'Evento' C PreRegistrato, visionabile dalla Domenica 19 Nov. al Mercoledì 22 Nov./ Dispense (se previste) / Attestato di Partecipazione. <i>Crediti Polestar: 4 Crediti ASI: 4 Tirocinio Polestar: 2 ore</i>	€175 +iva 22% <i>Ulteriore sconto fino a €50 al giorno Vedi sotto</i>	€205 +iva 22%
Evento: ' VIP SILVER ' Evento A + B Comprende quanto previsto per gli Eventi sopra A e B <i>Crediti Polestar: 13 Crediti ASI: 13 Tirocinio Polestar: 4 ore</i>	€425 +iva 22% <i>Ulteriore sconto fino a €50 al giorno Vedi sotto</i>	€475 +iva 22%
Evento : VIP GOLD' Evento A+B+C Comprende quanto previsto per gli Eventi sopra A, B, C <i>Crediti Polestar: 17 Crediti ASI: 17 Tirocinio Polestar: 6 ore</i>	€525 +iva 22% <i>Ulteriore sconto fino a €50 al giorno Vedi sotto</i>	Corsisti Polestar

ONDEMAND (Registrato). NON PUOI ESSERCI NEI GIORNI PREVISTI?

costo aggiuntivo di €50+iva (seguendo la tabella costi sopra) al giorno per ogni Evento acquistato.
 Visionabile dal 23 al 30 Nov. 2023 - La Formula Ondemand non prevede ulteriori scontistiche

**Ogni Workshop acquistandolo OnDemand costa €60+iva cadauno.
 Acquistandolo Online/LIVE (durante L'Evento) costa €55+iva cadauno**

SCONTO SPECIALE PER TE!

PRENOTANDO ENTRO il 13 Ottobre 2023

Solo per Partecipanti in presenza e Online (Live)

Tutti gli Insegnanti Certificati Polestar Pilates in corso di validità avranno

a) o un 'ulteriore sconto esclusivo di €25,00 dal netto su ogni Giorno/Evento scelto e Acquistato

b) o un SUPER SCONTO 'VIP SILVER ' un 'ulteriore sconto esclusivo di €75,00 dal netto.

c) o un SUPER SUPER SCONTO 'VIP GOLD ' un 'ulteriore sconto esclusivo di €150,00 dal netto.

NOTA BENE GLI SCONTI PER ALLIEVI CERTIFICATI NON SONO APPLICABILI PER L'ACQUISTO ONDEMAND

Tutti gli Insegnanti Pilates anche di altre scuole di formazione

SCONTO 'VIP GOLD ' avrai un 'ulteriore sconto esclusivo di €50,00 dal netto.

NOTA BENE GLI SCONTI PER INSEGNANTI PILATES NON SONO APPLICABILI PER L'ACQUISTO ONDEMAND

IMPORTANTE

Il Convegno è tradotto simultaneamente in Italiano. Non tutti i Workshops saranno forniti di Dispense, ciò dipende dal docente che tiene il Workshop. Per i Partecipanti online all'Evento B riceveranno, un workshop ondemand in omaggio poiché non potranno partecipare all'Apericena. Ulteriori informazioni in seguito.

COME ISCRIVERSI AL CONVEGNO 'EQUALITY'?

Per la prenotazione è necessario Compilare il Form iscrizione presente online e versare la cifra riportata in Tabella tramite

- 1) Bonifico Bancario. Scegliere dal menù a tendina, sul Form online, (www.polestarpilates.it sotto EVENTI) le diverse opzioni. Apparirà una finestra con la cifra da versare, le coordinate per effettuare il bonifico e la conferma. Le stesse informazioni arriveranno via email, consultare anche in Spam. Allegare la contabile del Bonifico effettuato al Form Iscrizione.
- 2) Pagamento in sede recandosi presso le sedi di Polestar a Roma, Milano, Brescia, Livorno. Chiedici come info@ilmetodo.it

Scadenza per la prenotazione: Per l'offerta scontata 'Early Bird' è necessario effettuare la prenotazione con il pagamento della prima 'rata' entro il 13 Ottobre. Dopo questa data alle iscrizioni successive al 13 Ottobre si applicheranno le quote riportate in tabella Costi. Dopo l'10 Novembre, salvo disponibilità, si applicherà la quota di €55+iva di maggiorazione per spese amministrative.

Cancellazione e rimborso - La quota di prenotazione versata non è in alcun caso rimborsabile. Seraficum srl, ha la facoltà di cancellare, qualora necessario, gli incontri pubblicizzati con rimborso totale. Inoltre si riservano il diritto di cambiare modalità, date, programma e docenti qualora necessario.

La Piattaforma per Collegarsi e i Link di accesso 'EQUALITY'

Ogni sessione e/o evento avrà il suo singolo LINK. Agli iscritti al Convegno 'Equality' verrà inviato il giorno stesso della Sessione, circa 5-10 Minuti prima di OGNI LEZIONE, UNA EMAIL CON SOLO UN LINK PER VOLTA, con il quale collegarsi alla Piattaforma. Controllare anche in Spam.

Questa email contenente i Link è strettamente personale, NON deve essere girata ad altri allievi o altre persone. Solo la scuola Polestar può invitare altri partecipanti. I partecipanti saranno comunque monitorati dall'organizzatore. Non occorre che ti registri alla piattaforma o paghi alcunché, lo abbiamo già fatto noi.

Le piattaforme che useremo durante 'EQUALITY' saranno facili da utilizzare e facili da gestire come le più comuni Piattaforme che già in uso tipo ZOOM e YOUTUBE Pertanto non c'è nulla da preoccuparsi godiamoci l'esperienza: VIVA POLESTAR e VIVA LA VITA!

1) Dovresti disporre di una buona connessione internet. Il WIFI da dove ti colleghi NON deve essere aziendale (di un ufficio ad esempio) ma il tuo di casa o del telefono poiché a volte i WIFI aziendali dispongono di filtri che impediscono il collegamento. Per una migliore connessione puoi collegare il modem con un cavo ethernet. Sempre se il collegamento risulta debole, puoi spegnere tutti gli altri dispositivi connessi al tuo wifi durante la nostra trasmissione, anche questo potenzia il segnale. NON siamo responsabili per il malfunzionamento della vostra rete WIFI.

2) Qualora possibile cerca di aprire il Link con l'ultima versione del Browser - meglio CHROME o FIREFOX. Non devono esserci, durante il nostro collegamento, altre applicazioni aperte che stanno utilizzando la tua webcam (tipo Skype o altre applicazioni che utilizzano la webcam) questo è uno dei motivi per i quali a volte non riesci vederci.

3) abbiamo già utilizzato e stiamo utilizzando diverse piattaforma con estrema facilità ma se ti occorre assistenza, chiamaci

4) Assistere alla Sessioni in diretta all'orario e giorno stabilito, possibilità di interagire ponendo domande via chat, rendendo le lezioni 'interattive'.

4) Qualche minuto prima dell'orario del Workshop del Convegno, apri il Link e attendi per l'organizzatore. Ogni evento e/o sessione avrà IL SUO LINK UNIVOCO.

Non puoi essere presente online i giorni del Convegno?

Le registrazioni di tutte le sessioni del Convegno 'EQUALITY 2023' saranno disponibili anche finito il Convegno sul nostro sito Polestar PLAY Accademy. <https://polestarpilates.it/polestar-pilates-academy/> Se vuoi vedere un singolo workshop registrato, prenotalo adesso per avere lo sconto! Contattaci per informazioni: info@ilmetodo.it

ALLOGGI / HOTELS e INFO CONVEGNO E-QUALITY 2023

LUOGO del CONVEGNO POLESTAR di Venerdì 17 Nov e Sabato 18 Nov :

ABITART HOTEL Via Pellegrino Matteucci 10/20 Roma tel 06 4543191

Per prenotare la stanza presso l'Hotel del convegno chiama il n. 064543191 palesando che sarai un partecipante del Convegno Polestar Pilates e riceverai il prezzo convenzionato

Altri Hotel /B&B In zona del Convegno Polestar ? Trovare qualsiasi offerta su www.triavago.it vicino PIRAMIDE ROMA (Metro B - Piramide)

* * * *

ABITART HOTEL

MODULO DI RICHIESTA DISPONIBILITA' E PRENTAZIONE

Convegno Polestar Pilates Equality

TUTTE LE PRENOTAZIONI DOVRANNO PERVENIRE

ALL'INDIRIZZO: info@abitarthotel.com la tariffa è garantita (**previa disponibilità**)
per le prenotazioni arrivate entro il 31/10/2023

NOMINATIVO OSPITE:

DATA DI ARRIVO:

NUMERO DI NOTTI:

NUMERO CAMERE:

_____/2023

Tariffe con cancellazione gratuita entro 7 giorni data di arrivo

- | | | |
|--------------------------|---|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Camera doppia uso singolo | € 130,00 per camera per notte |
| <input type="checkbox"/> | Camera doppia standard | € 155,00 per camera per notte |
| <input type="checkbox"/> | Camera Tripla (spec. se letti separati) | € 175.00 per camera a notte |

Le tariffe delle camere sono comprensive di iva 10% e di prima colazione americana al buffet.
Tassa di soggiorno esclusa (€ 7.50 per persona per notte, a saldo diretto individuale).

LA PRENOTAZIONE E' SOGGETTA ALLA VERIFICA DELLA DISPONIBILITA'

PAGAMENTO E GARANZIA

Qui sotto i dati della mia carta di credito al fine di:

- effettuare il saldo per le prenotazioni con tariffa cancellabile a 7 giorni dal data check-in.

La carta di credito da utilizzare:

- AMERICAN EXPRESS
 VISA – EUROCARD MASTERCARD

Mese Anno

Data scadenza:

Nome del titolare della carta : _____

La carta di credito è richiesta, **a titolo di garanzia, e saldo** compilando la seguente tabella.
La informiamo altresì che effettueremo sulla carta di credito fornita la relativa pre-autorizzazione per verificarne la validità.

Firma del titolare



Come Arrivare al Hotel ABITART ?

L'Hotel Abitart si trova 5 min a piedi dalla Metro Piramide e dalla Stazione Ostiense. Arrivo con treno a Termini o Tiburtina: Prendere la Metro B (da Tiburtina anche il Treno per Ostiense) dalla stazione di arrivo fino alla Fermata Piramide, camminare per 5 minuti. Arrivo con il volo a Fiumicino: Prendere il Treno per Fara Sabina/Orte, scendere a Roma Piramide/Ostiense camminare per 5 minuti. Arrivo con il volo a Ciampino: prendere un taxi, l'autobus o Shuttle fino a Termini, poi la Metro Linea B fino a Fermata Piramide camminare per 5 minuti.

Ri-certificazioni Polestar / Attestati di Partecipazione del Convegno ed altro.

Per chi frequenterà il Convegno Polestar In Presenza a Roma: Saranno disponibili i moduli da compilare per la RiCertificazione Polestar direttamente in sede da consegnare direttamente al Convegno 2023.

Per chi frequenterà il Convegno Polestar Online OnDemand: Dovrebbe richiedere il Modulo della Ricertificazione Polestar via email allo info@ilmetodo.it (si sarà tutto via email)

Attestati di partecipazione del Convegno 'EQUALITY 2023' saranno rilasciati direttamente alla fine dell'evento in presenza, per chi frequenta Online o OnDemand sarà spedito via email.

Cose da portare al Convegno Polestar 'EQUALITY 2023 se lo frequenti In Presenza ?

1. Abbigliamento adatto per fare ginnastica
2. Il LogBook Polestar (se sei Corsista Polestar)
3. Tappetino Personale
4. Documenti per la Ri-certificazione (se la devi richiedere)
5. Abbigliamento 'LOVE e DIVERSITY ' per la FESTA PILATES
6. Preparatevi per LO SHOPPING PILATES a prezzi SCONTATI.
7. Biglietti da Visita per fare NETWORKING
8. Tanta ENERGIA e CARICA POSITIVA

Cose da preparare per il Convegno Polestar 'EQUALITY 2023 se lo frequenti ONLINE ?

1. Abbigliamento adatto per fare ginnastica
2. Tappetino Personale
3. Computer /Smart Phone /iPad con Linea Cavo Ethernet (preferibile) o una linea Wifi 'chiara e forte' e 'naturalmente privata'
4. Tanta ENERGIA e CARICA POSITIVA

Il quartiere dove si trova l'ABITART HOTEL si trova nella zone della Movidia Romana, con tanti locali, ristoranti e bar.

Riservatevi un po' di tempo per godervi i dintorni e la Città Eterna di ROMA



FESTA POLESTAR 'E-QUALITY'

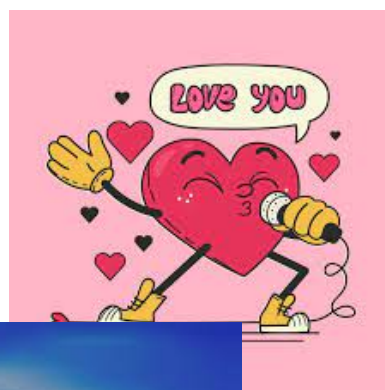


*'LOVE WINS ALWAYS - FESTA'
Sabato 18 Novembre ore 21 in poi
InPresenza a Roma Abitart Hotel*

*Musica, danza e spettacoli che vi trasformerà/
traporterà verso un
**FUTURO PIU' DIVERTENTE, ARMONIOSO e
PIENO DI IDEE.***

Love Memes

Break her bed...
Not her heart.



L'amore non ha
età, non ha limiti;
e non muore.

(John Galsworthy)



Nessuno ha amore
più grande di colui
che sa rispettare la
libertà dell'altro.

Simone Weil



**E' BELLA LA VITA
ORA CHE IL MONDO
MI HA DATO TE.**



GRAZIE
e ricordate
'LOVE WINS
ALWAYS'
ci vediamo al
Convegno
Polestar
'E-QUALITY'

