



**Quattro giorni di workshop con insegnanti di fama internazionale.**

**Apri le frontiere delle tue conoscenze alle infinite possibilità del metodo Pilates presentate dai migliori professionisti del settore.**

Al Festival del Fitness la convention Pilates Arena sarà interamente condotta da cinque prestigiose presenters americane che saranno a Roma in esclusiva per l'Italia e che hanno accettato l'invito solo per la solida reputazione di cui la Manifestazione gode anche negli Stati Uniti e da un presenter australiano.

Un appuntamento da non perdere per esplorare le enormi potenzialità e l'infinita libertà creativa offerta dal connubio Pilates e Fitness. Pilates Arena offre un intenso programma di workshop, tutti proposti da insegnanti di fama internazionale e di indiscussa professionalità, nella splendida cornice del Foro Italico in una meravigliosa struttura, dotata di ogni confort, insonorizzata, nel pieno rispetto delle attività.

Un'opportunità unica di partecipare a workshop in cui ogni singola ora di lezione sarà tenuta esclusivamente da insegnanti di fama internazionale per scoprire come oggi viene proposto il metodo Pilates nel mondo.

### **PRESENTERS:**

**ELIZANBETH LOWE AHEARN** - *Woodstock - Connecticut*

**SERAFINO AMBROSIO** - *Rome - Italy*

**SHARI BERKOWITZ** - *Los Angeles - California*

**CAMERON CHINATTI** - *Nashville - Tennessee*

**STACEY LEI KRAUSS** - *Denver -*

**LINDA MAGEE** - *Baltimore - Maryland - Colorado*

## L PROGRAMMA

### Giovedì 10 Giugno

#### ANTEPRIMA di PILATES ARENA

I MASTERS internazionali di PILATES ARENA terranno delle mini classi durante le quali presenteranno il programma di svolgimento dei 3 giorni di PILATES ARENA CONFERENCE 2010.

- 12:45 Shari Berkowitz (USA Los Angeles)
- 13:30 Cristiano Lollo (Italia)
- 14:15 Cameron Chinatti (USA Nashville)
- 15:00 Olga Burkova (Russia Moscow)
- 15:45 Elizabeth Lowe Ahearn (USA Baltimore)
- 16:30 Stacey Lei Krauss (USA Denver)
- 17:15 Shari Berkowitz (USA Los Angeles)
- 18:00 Serafino Ambrosio (Australia)
- 18:45 Linda Magee (USA Woodstock)

**La giornata di giovedì è totalmente gratuita**  
Per avere la certezza del posto  
prenotare attraverso INFOLINE  
Nell'area Pilates Arena, giovedì 10 giugno,  
sarà possibile prenotare eventuali posti residui

### Venerdì 11 Giugno

- 11.45 - 12.45 ELIZANBETH LOWE AHEARN - Basic Traditional Pilates Mat
- 12.45 - 13.40 SERAFINO AMBROSIO - Unity Fitball Workout
- 13.40 - 14.10 LUNCH/PAUSA PRANZO
- 14.10 - 16:55 SHARI BERKOWITZ:
  - 1) Classical Pilates Mat with Magic Circle
  - 2) Standing Exercises Created by J.Pilates
- 16.55 - 17.50 CAMERON CHINATTI
  - Sounding Super: A guide to vocal health for the fitness professional
- 17.50 - 18.50 ELIZANBETH LOWE AHEARN
  - The Magic Mat - intermediate mat work with magic circle
- 18.50 - 20:40 LINDA MAGEE
  - Pilates on the BOSU with BAND

### Sabato 12 Giugno

- 11:45 - 12:30 LINDA MAGEE
  - BOSU Pilates: Strengthen & Lengthen
- 12.30 - 13.30 SHARI BERKOWITZ
  - Archival Classical Pilates Mat - Joseph Pilates' Variations Rarely Seen!
- 13:30 - 14:00 LUNCH/PAUSA PRANZO
- 14:00 - 15:00 ELIZANBETH LOWE AHEARN Advanced Traditional Pilates Mat
- 15:00 - 16.50 SHARI BERKOWITZ:
  - 1) Magic Circle - More than you ever dreamed you could do with the Magic Circle and Classical Pilates
  - 2) Magic Circle - More than you ever dreamed you could do with the Magic Circle and Classical Pilates
- 16.50 - 17:50 SERAFINO AMBROSIO
  - Fluidity and Stability Roller Workout
- 17.50 - 19:35 STACEY LEI KRAUSS
  - willPower & grace®: Precision & Clarity
- 19.35 - 20:35 ELIZANBETH LOWE AHEARN
  - Intermediate Traditional Pilates Mat

## **Domenica 13 Giugno**

**11.45 - 13:30 CAMERON CHINATTI**  
- 21st Century Core – Bosu

**13.30 - 14.00 LUNCH/PAUSA PRANZO**

**14.00 - 16.45 SHARI BERKOWITZ:**  
"The Sound of Pilates": Joseph Pilates' Rhythms, Tempos and Colorations;  
Advanced Classical Pilates Mat

**16.45 – 18:30 ELIZANBETH LOWE AHEARN:**  
1) Fun with the Magic Circle  
2) verbal and tactile cueing

**18.30 – 19.30 SERAFINO AMBROSIO: Stability and Instability-Roller and Ring Workout**

L'organizzazione si riserva di apportare modifiche al programma per esigenze organizzative.

**EXECUTIVE PRODUCER: FRANCA FRANCI**

### **COSTO ISCRIZIONI**

**\*\* 1 GIORNO: Euro 130,00, comprende:**

- 1 giorno di corso
- Il Pass ingresso al Festival valido per 1 giorno

**\*\* 2 GIORNI: Euro 200,00, comprende:**

- 2 giorni di corso
- Il pass ingresso al Festival per 2 giorni
- N° 2 pranzi al ristorante ufficiale dell'organizzazione del Festival

**\*\* 3 GIORNI : Euro 300,00 comprende:**

- 3 giorni di corso
- Il pass ingresso al Festival per 3 giorni
- N° 3 pranzi al ristorante ufficiale dell'organizzazione del Festival

**L'ISCRIZIONE SI EFFETTUA CON:**

#### **BONIFICO BANCARIO:**

CONTO CORRENTE c/o BANCOPOSTA Intestato a FOR ACTIVE PEOPLE SRL  
n° 000093489276 - CODICE IBAN: IT 55 Q 07601 03000 000093489276

**Causale: ISCRIZIONE a PILATES ARENA CONFERENCE 2010 –  
Specificare per quanti giorni**

**(1/2/3 e per quante persone nel caso in cui sia un iscrizione cumulativa)**

**oppure**

#### **VAGLIA POSTALE**

**Indirizzato a: FOR ACTIVE PEOPLE srl Strada San Vetturino. 1 – 06124 PERUGIA**

**Causale: ISCRIZIONE a PILATES ARENA CONFERENCE 2010 – Specificare per  
quanti giorni**

**(1/2/3 e per quante persone nel caso in cui sia un iscrizione cumulativa)**

**oppure**

#### **DIRETTAMENTE AL FESTIVAL:**

**iscrizioni a "numero chiuso". Le iscrizioni sottoscritte direttamente al Festival  
verranno accettate esclusivamente fino al raggiungimento del numero massimo  
di adesioni previsto.**

## BIOGRAFIE DEI PRESENTER DI PILATES ARENA

### Elizabeth Ahearn Lowe - Baltimora - Mariland (USA)

Danzatrice, coreografa, insegnante di Pilates ed educatrice è presidente del **Dance Department al Goucher College**, nella facoltà di **Carver Center for Arts and Technology**. Elizabeth è in possesso dell'**Advanced Professional Certificate in Education**, rilasciato dal Dipartimento di Stato della Pubblica Istruzione del Maryland.



Originaria dell'Oklahoma, inizia la propria formazione nella danza con Yvonne Chouteau, Joy Feldman, Conrad Ludlow, Bojan Spasoff e Stephanie Wolf.

Prosegue poi i suoi studi a New York con Bettijane Sills, Rachel List, June Finch, Valmai Stretton, Gus Solomons Jr., Linda Tarnay, and Rosanna Seravalli, e ottiene il suo **BFA e MFA alla New York University's Tisch School of the Arts** sotto la direzione di Lawrence Rhodes.

Ahearn ha danzato con METROPOLITAN BALLET COMPANY sotto la direzione di Conrad Ludlow e Joy Feldman, BALLET OKLAHOMA sotto la direzione di Edward Villella e Bojan Spasoff, The SECOND AVENUE DANCE COMPANY a New York, KINETICS DANCE THEATRE, SURGE DANCE COMPANY di BALTIMORE e con ORDINARY/EXTRAORDINARY DANCE THEATRE.

Il suo repertorio di danzatrice include danza sperimentale, contemporanea, storica e opere classiche di Agnes de Mille, June Finch, Robert Gladstein, Eleanor King, Daniel Levans, Conrad Ludlow, Doris Humphrey, Mark Morris, Bill T. Jones, Jan Van Dyke, Mel Wong ed Arnie Zane e il suo lavoro è stato presentato anche a livello

internazionale.

Nel 1995, ha completato la sua certificazione di insegnante di Pilates in **Authentic Pilates** sotto la tutela di **Romana Kryzanowska e Sari Mejia-Santo**.

ELIZABETH ha pubblicato un articolo su World Book Encyclopedia e il suo più recente articolo "The Pilates Method and Ballet Technique-Applications in the Dance Studio", pubblicato dal Journal of Dance Education, è una appendice del suo lavoro di Direttore Fondatore del Pilates Center presso il Goucher College.

Prima di trasferirsi a Baltimora, Ahearn era un professore assistente presso la **University of Washington**.

Attualmente Elisabeth Ahearn Lowe fa parte del consiglio di amministrazione dell'**American College Dance Festival Association** ed opera come Mid-Atlantic Regional Director per la medesima organizzazione.

## Serafino Ambrosio – Australia (AUS)



Proprietario di 2 studi Pilates e Gyrotonic a Roma, è sempre stato attivo nel campo del fitness e del benessere. Dopo aver conseguito un “Bachelor of Education” in Educazione Fisica e Danza alla Victoria College-Deakin University in Australia ed essersi certificato VICFIT and ACE, Serafino ha continuato il suo percorso professionale ed ha vinto dei titoli nei campionati di aerobica in Australia ed in Italia. Attualmente è il principale formatore, il direttore della scuola e licenziatario per Polestar Pilates in Italia.

E' stato il primo membro certificato del Pilates Method Alliance USA in Italia, ha studiato negli Stati Uniti oltre che con gli allievi diretti di Joseph Pilates ancora viventi, anche con i migliori insegnanti di Pilates e di tecniche ‘Body Work’ attualmente operanti. Presenter internazionale in Australia, Asia, Europa e America tiene abitualmente corsi di formazione e workshop su argomenti come il Core ed il metodo Pilates. Inoltre ha conseguito la certificazione Gyrotonic e Gyrokinesis.

## Shari Berkowitz – New York (USA)

**Shari Berkowitz** è entrata nel mondo del Pilates dopo aver subito un incidente traumatico che le provocò una paralisi temporanea. Dopo 12 mesi di fisioterapia, iniziò a praticare il metodo Pilates presso **The Pilates Studio of New York** e si innamorò del metodo.



Shari iniziò a danzare all’età di 3 anni e a partecipare a musical subendo nella sua carriera molti infortuni fino a quando non iniziò a praticare il metodo Pilates.

Fu la tecnica Pilates a restituirle l’equilibrio di tutto il corpo e a migliorarne la forza e l’allungamento muscolare necessari a farla uscire dalla situazione di dolore cronico nella quale si trovava.

Successivamente si allenò con **Romana Kryzanowska** presso il Dragos e presso The Pilates Studio of New York. Dopo aver insegnato a New York per qualche tempo, nel 2002, si trasferisce a Los Angeles. Nel 2003, incontra il dottor **Howard Sichel**, che le propone di diventare una formatrice per gli insegnanti di Power Pilates e, un anno dopo, Director of West Coast Education.

Nel 2004 apre “**The Vertical Workshop**” dove insegna Power Pilates sia ad una splendida clientela di uomini e donne autodidatti sia ad insegnanti Pilates di tutto il mondo.

Per Shari, il Pilates è il migliore allenamento per mente, corpo e anima. Ritiene che, malgrado sia un lavoro molto duro, possa anche essere divertente!

## Cameron Chinatti - Nashville - Tennessee (USA)



Cameron è il CEO di **Sounds Fit Solutions Inc**, una società dedicata al fitness e ai sistemi di educazione audio. Cameron Chinatti è inoltre la Project Manager per **Wexer.com (World of Exercise)**: il primo health club virtuale al mondo.

In qualità di **Premier Consultant** e di presenter e relatore per **Sunshine Fitness Resources**, Cameron ha avuto l'opportunità di ottenere visibilità a livello internazionale insegnando dal movimento di base fino alle più avanzate tecniche nel fitness.

Le sue referenze professionali includono la recente pubblicazione del lavoro per **Human Kinetics** e i numerosi contributi per **IDEA Fitness Journal**.

La formazione di base in **Opera Vocal Performance and Vocal** e in **Pedagogia** ha portato a Cameron a creare una specializzazione di nicchia riservata ai professionisti del fitness che desiderano mantenere in salute, sviluppare la chiarezza e la resistenza del bene più grande per un insegnante: la propria voce.

Cameron è attualmente un Master Trainer per **BOSU®** e per **Gliding™**.

Ricopre inoltre l'incarico per la formazione continua per conto di ACE e di AFAA e possiede le certificazioni **ACE, AFAA e Schwinn**.

Quando non è impegnata nella formazione nel campo del fitness, Cameron si diletta a cantare con **Hi-Phi Entertainment**, nella città di Boulder, CO USA.

## Stacey Lei Krauss - Denver - Colorado (USA)



**Stacey LEI Krauss** vive a Denver (Colorado), Stati Uniti d'America. E' una istruttrice fitness internazionale accreditata con **ACSM, ACE, AFAA**, con 10 anni di formazione nella danza e oltre 20 anni nel settore del fitness.

Nasce a New York dove inizia la propria carriera che poi prosegue a San Francisco. Attualmente Stacey LEI Krauss lavora a Denver, CO. Stacey Lei si propone con orgoglio come istruttrice **Nike Elite**. Ha programmato, sceneggiato e registrato **la Nike Anywhere, Anytime**: allenamenti che possono essere scaricati attraverso iTunes all'indirizzo [www.AnywhereAnytimeOutdoors2.com](http://www.AnywhereAnytimeOutdoors2.com).

Attraverso la Nike, e gli altri sponsor, promuove il **foot fitness** – il tema

centrale del suo lavoro.

E' considerata un pioniere in questa pratica, ed è stata soprannominata "**la Contessa Scalza**" dal Daily Candy di San Francisco, per il suo programma "**Sole Training program**".

Stacey è maggiormente nota per il suo programma di allenamento cardio, **willPower & grace®**, che è diffuso in tutti gli Stati Uniti da quasi 300 istruttori.

Come allieva di Reiki, si avvicina all'esercizio e al movimento attraverso un approccio integrale corpo-mente-spirito, e il suo più recente progetto, **The Seven Steps to WillPower™**, è alla prima edizione di un DVD sull'approccio mente-corpo.

Stacey è la mentor di aspiranti istruttori di fitness e sviluppa di continuo nuovi programmi di allenamento. Nel 2010, Stacey inizia a lavorare con Power Music, presso cui ha assunto il ruolo di principale consulente fitness per il loro settore **Intelligent Music**.

Stacey è master trainer e presenter per **Schwinn e BOSU**, così come docente formatore per **Peak Pilates** per il nuovo programma **MVe Pilates-fitness fusion**.

Potete visitare il suo sito [www.willpowerfit](http://www.willpowerfit).

Quando non è in tournée, Stacey Lei insegna presso il Pura Vida a Denver, CO

## LINDA MAGEE - Woodstock - Connecticut (USA)



Linda si occupa della formazione, nel settore del fitness, dal 1985 sia per realtà commerciali che in associazioni senza scopo di lucro.

Ha conseguito la laurea in Physical Education presso il King's College e il Master Education -Sport, Leisure & Exercise Science Concentration - Fitness Management, presso la University of Connecticut.

Nel corso della sua carriera ha ottenuto le seguenti certificazioni:

- American College of Sports Medicine: Health Fitness Specialist
- Aerobic and Fitness Association: Primary Certification Specialist, Personal Fitness Trainer Certification Specialist
- Aerobic and Fitness Association: Step Certified
- Stott Pilates: Mat and Reformer Certified (Level 2)
- American Red Cross, CPR

Nel 2001 apre lo studio **Body by Design, LLC Personal Training and Pilates Studio** a Woodstock CT del quale è proprietaria, **Responsible for all financial areas of business** e all'interno del quale insegna il metodo Pilates.

La sua principale passione è l'insegnamento del metodo Pilates a cui si dedica presso il proprio studio guidando i propri allievi verso il raggiungimento degli obiettivi che si sono proposti. Al di fuori dello studio, Linda lavora con AFAA come **Certification Specialist for Primary Group Instructor** e come **Personal Fitness Trainer** tenendo seminari di formazione permanente dedicati agli istruttori di gruppo e ai personal trainer in tutto il paese.

Linda Magee è stata Examiner presso l'**American College of Sports Medicine** di Indianapolis, (IN) e, dal 1998, è professore aggiunto presso la **Eastern Connecticut State University**.

# INFOLINE:

phone: +39 075 5996062

mobil phone: +39 338 7500649

e.mail: [pilatesarena@hotmail.it](mailto:pilatesarena@hotmail.it)

## WEB:

[www.fitfestival.com](http://www.fitfestival.com) - [www.bosuitalia.it](http://www.bosuitalia.it) - [www.pilateslatina.it](http://www.pilateslatina.it)

## FACEBOOK:

[Gruppo festival del fitness](#)

[Gruppo Pilates Arena](#)

**sponsor tecnici della manifestazione**

