

Diplomado universitario

1er

**DIPLOMADO
UNIVERSITARIO
DE PILATES
EN MÉXICO
2a Generación**

Aval PMA para realizar el
examen NPCP.

Instituciones: Amplus
Bienestar;

Escuela de Medicina
Alternativa, EMA.

Catalina Colin Pilates



PONENTES

- Saraí Menna Silva
- Catalina Colín
- Regina Sánchez Macías
- Emmanuel Javier Novas
- Mariana Sánchez
- Rocío Moreno

FECHAS

- MARZO A
DICIEMBRE DE 2026
- VIERNES, SÁBADO
Y DOMINGO, UN
MÓDULO CADA MES

HORARIOS

- 10 MÓDULOS
- 450 HORAS TOTALES
- PRESENCIAL Y EN LÍNEA,
- MÁS PRÁCTICA
INDIVIDUAL

“Método Amplus Bienestar®

pilates e hipopresivos

para la salud del movimiento”

La formación más completa en México

Somos la primera escuela en México en ofrecer un posgrado universitario de formación en Pilates.

Además te avala para poder hacer el exámen National Pilates Certification Program de Estados Unidos de Norteamérica y que es a la vez un aval internacionalmente reconocido.

”



EL CONOCIMIENTO TE DARÁ LA OPORTUNIDAD DE MARCAR UNA DIFERENCIA
Claire Fagin

Sé parte de la
2a Generación

OBJETIVO GENERAL DEL DIPLOMADO

El diplomado tiene como objetivo formar especialistas en Pilates sumando otras técnicas, métodos y conocimientos como hipopresivos, Método 5P, cadenas musculares GDS y Myers, fisiología del ejercicio, biomecánica y psicósomática. Está diseñado de manera que las sesiones estén orientadas a la integración grupal sin descuidar la singularidad de cada practicante.



450 HRS

REPARTICIÓN DE HORAS

200 HORAS EN 10 SEMINARIOS



Repartidos una vez al mes en fines de semana de la siguiente manera: viernes 4 horas, sábados 8 horas, y domingos 8 horas, dando como resultado 200 horas de estudio y análisis del "Método Pilates e Hipopresivos Amplus Bienestar para la salud del movimiento", dentro de las instalaciones de Amplus Bienestar.

120 HORAS DE ENTRENAMIENTO



Práctica asesorada y facilitada por instructores de Amplus Bienestar para que logres conocer el sistema desde tu propia experiencia logrando un entrenamiento en tu propio cuerpo.

110 HORAS DE PRÁCTICA DOCENTE



Comienza el proceso con valoración, programación e instrucción de clases, y revaloración continua de tus alumnos de forma asesorada. Elabora tu propio proyecto docente.

20 HORAS EN LINEA



Clases teóricas con ponentes especializados.

Conoce al equipo

**PONENTES DE GRAN NIVEL PARA AMPLIAR TUS HORIZONTES DE CONOCIMIENTO;
ELEVA TU PRÁCTICA Y ENSEÑANZA AL MÁXIMO NIVEL.**

Somos un equipo de profesionales expertos avocados a la enseñanza y formación de instructores en los ámbitos técnicos, morfológicos, fisiológicos, psicocomportamentales y funcionales. Nuestro propósito es facilitarte los conocimientos, medios y estrategias más adecuadas para que logres ser un profesional de alto nivel en el medio de la instrucción de Pilates e Hipopresivos con el método Amplus Bienestar.



Eres tan joven como la flexibilidad de tu columna
Joseph Pilates



SARAÍ MENNA
CEO & MANAGER

Directora y desarrolladora del diplomado. Es quien te mostrará los principios del método Amplus Bienestar, Te brindará los conocimientos técnicos sobre Pilates e Hipopresivos. Además te ayudará a comprender los aspectos pedagógicos para la instrucción.



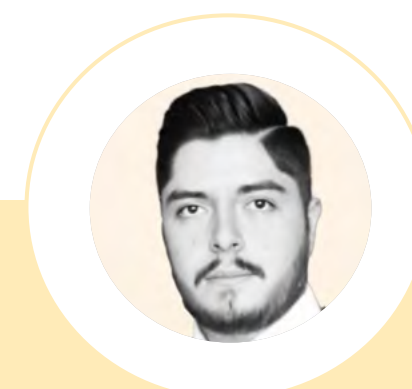
CATALINA COLÍN
PRESIDENTA PMA MX

Te guiará un tu formación tecnica y asesorará en tu proceso de acreditación del National Pilates Certification Program (NPCP). Es una de las profesionales con más experiencia en México.



REGINA SÁNCHEZ
FISIOTERAPEUTA

Es quien te enseñará los conocimientos de anatomía, función, sistemas y cadenas musculares método Myers. Como fisioterapeuta te ayudará a conocer el cuerpo humano en su complejidad.



EMMANUEL NOVAS
ENTRENADOR DEPORTIVO

Te brindará el conocimiento necesario sobre psicomotricidad, metabolismo del ejercicio y su docificación para que seas un instructor completo en el aspecto de programación.



MARIANA SÁNCHEZ
CADENISTA GDS

Como fisioterapeuta, psicoterapeuta humanista y cadenista GDS, te mostrará la importancia del sistema nervioso y su modulación. Además es experta en manejo de trauma y técnicas para lograr dicha modulación.



ROCÍO MORENO
CADENISTA GDS

Te mostrará la maravilla del sistema de cadenas musculares GDS en su aspecto psicocomportamental y cómo aplicarlo al movimiento para incidir en el desarrollo de tus alumnos.



LUISA PÉREZ
FACILITADORA TCTSY

Experta en el manejo de trauma, y facilitadora de Trauma Sensitive Yoga del Trauma Center de Massachusetts, te mostrará como instruir a poblaciones con Trauma agudo, crónico y complejo o Trauma del Desarrollo.

SARAÍ MENNA

Fisioterapeuta especializada en piso pélvico y posturología, con más de 20 años de experiencia en la práctica. Además especializada en acupuntura humana.

Instructora de yoga por Yoga Espacio 600 Hrs y Pilates por diversas escuelas y maestros como Polestar Pilates, Sotott Pilates, Alisa Wyatt, Alycea Ungaro, Brendt Anderson entre otros.

Instructora Nivel 3 de Low Pressure Fitness (LPF).



El optimismo es la fe que conduce al logro. Nada se puede hacer sin esperanza y confianza.
Hellen Keller

2006 EGRESA DE LA ENDNYGC, INBAL COMO LICENCIADA EN EDUCACIÓN DANCÍSTICA CON ESPECIALIDAD EN DANZA CONTEMPORÁNEA.

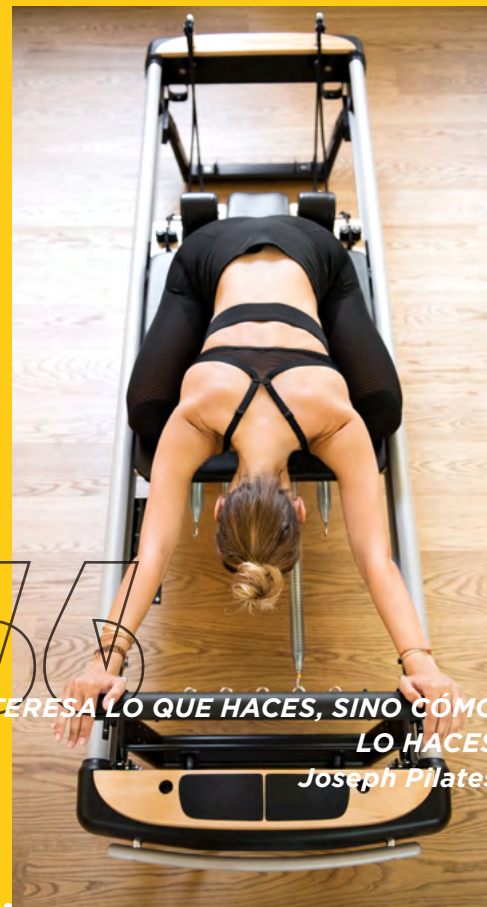
2007-2013: BAILARINA EJECUTANTE DE DANZA CONTEMPORÁNEA Y GESTORA CULTURAL.

2007-2008: TRABAJÓ EN SISTEMA DIF COMO ADMINISTRATIVO Y DOCENTE DE DANZA CREATIVA.

2008-ACTUALIDAD: INSTRUCTORA DE PILATES Y OTROS SISTEMAS DE EJERCICIO POSTURAL COMO LPF, YOGA Y MÉTODO 5P.

2020 EGRESA DE LA LICENCIATURA EN FISIOTERAPIA POR UNITEC

EN **2018** FUNDA EL SISTEMA DE FISIOTERAPIA INTEGRATIVA AMPLUS BIENESTAR JUNTO CON UN EQUIPO INTER Y MULTIDISCIPLINARIO CUYO OBJETIVO ES ATENDER A PERSONAS DE DISTINTOS ÁMBITOS CON MEDICINA ALTERNATIVA EN UN MISMO



NO INTERESA LO QUE HACES, SINO CÓMO LO HACES
Joseph Pilates

CATALINA COLÍN

Maestra de Pilates altamente experimentada. Con más de dos décadas de experiencia, ha desempeñado un papel crucial en el desarrollo de la comunidad de Pilates en México y América Latina.

Es NPCP y CEC provider.



La respiración es el ejemplo más sublime del equilibrio perfecto entre dar y recibir

IMPARTE FORMACIONES DE PILATES COMO PROFESORA Y MENTORA EN EDUCACIÓN CONTINUA. TIENE MÁS DE **10 MIL HORAS DE CURSOS** IMPARTIDOS COMO MAESTRA CERTIFICADA DE PILATES.

FUNDADORA Y LÍDER DE NAMASTÉ YOGA & PILATES, ESTUDIO FUNDADO EN 2003 QUE SE CONVIRTIÓ EN EL CENTRO DE FORMACIÓN DE INSTRUCTORES DE PILATES MÁS DESTACADO DE MÉXICO.

EN **2011** RECIBIÓ UN RECONOCIMIENTO DE PARTE DE LA PMA POR SER EL SEGUNDO ESTUDIO CON MAYOR NÚMERO DE REGISTROS DE MAESTROS EN FORMACIÓN. EN **2012** FUE NOMBRADA PRESIDENTA DEL CHAPTER MÉXICO DE LA PMA.

GRACIAS A CATALINA COLIN, EL EXAMEN DE LA PMA PARA CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL SE IMPARTIÓ EN MÉXICO DESDE 2010 Y HASTA EL AÑO 2018. ACTUALMENTE TIENE UNA FUNCIÓN MUY ACTIVA EN LA PMA-ITTAP (INTERNATIONAL TEACHER TRAINING ACCREDITATION FOR PILATES) NPCP 11149 CONTINUING EDUCATION PROVIDER.



CON 10 SESIONES NOTARÁS LA DIFERENCIA, CON 20 SESIONES LOS DEMÁS NOTARÁN LA DIFERENCIA Y CON 30 SESIONES TENDRÁS UN NUEVO CUERPO
Joseph Pilates

REGINA SÁNCHEZ

Fisioterapeuta por la UNAM, especialista en deporte, dermatofuncional. Es Instructora Nivel 3 de Low Pressure Fitness, con más de siete años de experiencia en el ámbito deportivo.



Hay una fuerza motriz más poderosa que el vapor, la electricidad o la energía atómica: la voluntad.
Albert Einstein

SU OBJETIVO ES COMPARTIR CONOCIMIENTOS Y MEJORAR LA CALIDAD DE LA ENSEÑANZA EN TERAPIA FÍSICA.

FISIOTERAPEUTA ACTUAL DEL BOXEADOR ISAAC "PITBULL" CRUZ.

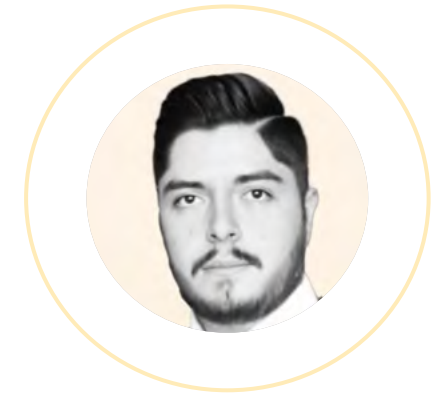
GANADORA DE DOS BECAS INTERNACIONALES POR PARTE DEL BANCO SANTANDER TRECAMP.



LA CONTROLOGÍA DESARROLLA UN CUERPO UNIFORME, CORRIGE POSTURAS ERRADAS, RESTAURA LA VITALIDAD FÍSICA, VIGORIZA LA MENTE Y ELEVA EL ESPÍRITU
Joseph Pilates

EMMANUEL NOVAS

Es profesor de Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo en el Centro de Estudios del Deporte de la UNAM. Además, imparte la materia de Metodología del Ejercicio y el Deporte en la especialidad de la ENEO de Cultura Física y Deporte.



Primero empieza haciendo lo necesario, después lo posible y pronto estarás haciendo lo imposible.
San Francisco de Asís

IMPARTE CÁTEDRA COMO PROFESOR ADJUNTO EN LOS DIPLOMADOS DE "FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO EN EL DEPORTE" Y "ADAPTACIONES METABÓLICAS Y FISIOLÓGICAS PARA EL ALTO RENDIMIENTO", AMBOS A CARGO DEL DR. TRAIAN CORIOLAN LALU, ASÍ COMO EN EL DIPLOMADO DE "PSICOLOGÍA DEL DEPORTE" A CARGO DEL MAESTRO CÉSAR BELMONTE.

HA ASESORADO A VARIOS EQUIPOS REPRESENTATIVOS DE LA UNAM, INCLUYENDO KARATE DO, GIMNASIA OLÍMPICA, BREAKING Y BALLROOM, AYUDANDO EN SUS PLANEACIONES ANUALES Y EN EL DISEÑO DE LA PREPARACIÓN FÍSICA.

ACTUALMENTE ES METODÓLOGO Y PREPARADOR FÍSICO DEL BOXEADOR PROFESIONAL ISAAC "PITBULL" CRUZ.

CONSULTOR EN PROGRAMAS DE CULTURA FÍSICA Y SALUD PARA LA FUNDACIÓN NEMI.

PONENTE REGULAR Y PRESTADOR DE SERVICIOS DE CAPACITACIÓN Y ACTUALIZACIÓN PARA EL INSTITUTO DEL DEPORTE (INDEPORTE) DE LA CIUDAD DE MÉXICO.



ELOS HÁBITOS INCORRECTOS SON RESPONSABLES DE LA MAYORÍA DE NUESTRAS ENFERMEDADES, SI NO DE TODAS
Joseph Pilates

MARIANA SÁNCHEZ

Rehabilitadora integrativa con enfoque neurocientífico, especializada en el manejo integral de trauma y el abordaje biomecánico, neurofisiológico y comportamental.



El cuerpo toma sus decisiones en base a lo que dicen los sentidos externos e internos y lo que dice la mente. Detente y busca la congruencia

2001-2003: ESTUDIÓ MEDICINA TRADICIONAL CHINA, PSICOTERAPIA HUMANISTA (2003-2005) Y FISIOTERAPIA (2008-2013), CON ESPECIALIZACIONES EN TERAPIA MANUAL (2013-2014), BIOMECÁNICA Y CADENAS MUSCULARES MÉTODOGDS (2016-2019) ASÍ COMO REHABILITACIÓN DEL SISTEMA NERVIOSO AUTÓNOMO POR EL INSTITUTO DE NEUROFISIOLOGÍA AVANZADA DE ESPAÑA (2020-2024).

HA IMPARTIDO CLASES UNIVERSITARIAS Y FUE PONENTE EN EL 1ER CONGRESO INTERNACIONAL DE MEDICINA NEUROFUNCIONAL CON EL TEMA "LA ANSIEDAD DESDE LA MIRADA DEL SNA: COMPARACIÓN DE CASOS".

ACTUALMENTE TRABAJA EN LA REPROGRAMACIÓN BIOMECÁNICA PARA PACIENTES CRÓNICOS Y ATLETAS, BASADA EN LA RESPUESTA DEL SISTEMA AUTÓNOMO. EN PROCESOS FORMATIVOS DE TRAUMA, MINDFULNESS Y TÉCNICAS NEUROCOGNITIVAS DESDE 2017.

ADEMÁS SE DEDICA A LA REPROGRAMACIÓN BIOMECÁNICA Y TERAPIA PARA PACIENTES CRÓNICOS Y ATLETAS.



EL HOMBRE DEBERÍA ESTAR CONSCIENTE Y REFLEXIONAR SOBRE UN ANTIGUO DICHO GRIEGO: NI MUY POCO, NI EN EXCESO
Joseph Pilates

ROCÍO MORENO

Estudió la Licenciatura en Fisioterapia en el Hospital ABC, egresada en 2004. Es profesora de yoga Vijñana (2018-2021) con Diana Eichner, con quien ha realizado varios cursos, talleres y retiros de yoga terapéutico. Desde 2018 imparte clases de utilización corporal con Andrea Chapa.



Nuestras vidas no son autopistas sino un océano de olas que retroceden para avanzar, que descienden para subir, que se hunden para resurgir.
Godelieve Denys-Struyf

2007-2009: TRABAJÓ PARA CHINA CARE, ONG EN CHINA, CON HUÉRFANOS CON DISCAPACIDADES MÚLTIPLES.

A FINALES DE 2009 SE FORMÓ EN CADENAS MUSCULARES GDS, REALIZANDO DOS FORMACIONES COMPLETAS EN MÉXICO, ADEMÁS DE ALGUNOS CURSOS EN ESPAÑA, ENTRE ELLOS PSI COMPORTAMENTAL. CONTINUÓ SU FORMACIÓN PARA VOLVERSE PARTE DEL EQUIPO DOCENTE.

2015-2017: ASISTENTE Y PROFESORA DE CADENAS EN ALICANTE, GRANADA Y MADRID. AL REGRESAR A MÉXICO, SE INCORPORÓ AL EQUIPO LOCAL, DONDE CONTINUÓ EN LA ENSEÑANZA DEL MÉTODO.

2023: CERTIFICADA EN TERAPIA CRANEOSACRAL UPLEDGER. INICIA SU PROCESO DE FORMACIÓN EN OSTEOPATÍA VISCERAL, MANIPULACIONES NEURALES Y EL DIPLOMADO EN REHABILITACIÓN DE SUELO PÉLVICO CON JEAN-PIERRE BARRAL.



ERES TAN JOVEN COMO LA FLEXIBILIDAD DE TU COLUMNA
Joseph Pilates

LUISA PÉREZ

Facilitadora y capacitadora de la metodología Trauma Sensitive Yoga (TCTSY) generada por el Trauma Center de Massachusetts. Este enfoque está diseñado para comprender la complejidad del trauma sistémico e interpersonal, el impacto del trauma complejo en el sistema nervioso y cómo la práctica de yoga informada sobre el trauma puede ayudar en la sanación.



Tu cuerpo cuenta con la sabiduría para sanar, nosotras te acompañamos a redescubrirla.

TRABAJÓ EN LA ORGANIZACIÓN DE NACIONES UNIDAS POR LOS DERECHOS HUMANOS. PRACTICA YOGA DESDE 2006 CON LA ESCUELA IYENGAR Y EXPLORA EL YOGA SENSIBLE AL TRAUMA DESDE 2016.

ACTUALMENTE SE DESEMPEÑA COMO FACILITADORA Y MENTORA EN ESPAÑOL DEL CENTER FOR TRAUMA AND EMBODIMENT.

LIDERA EL PROYECTO DE YOGA EN PRISIONES – MÉXICO Y ES COAUTORA DEL “MANUAL DE YOGA Y MEDITACIÓN PARA PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD”, PUBLICADO EN 2019 POR LA OFICINA DE LAS NACIONES UNIDAS CONTRA LA DROGA Y EL DELITO. EN 2024 PUBLICARÁ UN NUEVO MANUAL DE YOGA SENSIBLE AL TRAUMA PARA MUJERES EN PRISIÓN.

ANTES DE DEDICARSE AL YOGA, EJERCIÓ DURANTE 15 AÑOS COMO ABOGADA EN DERECHOS HUMANOS, COLABORANDO CON DIVERSAS ONG Y ORGANISMOS INTERNACIONALES. ADEMÁS, FACILITA CÍRCULOS DE PAZ EN EL ÁMBITO DE LA JUSTICIA RESTAURATIVA.



LA RESPIRACIÓN ES LA PRIMERA ACCIÓN QUE REALIZAMOS AL NACER Y LA ÚLTIMA ANTES DE MORIR
Joseph Pilates

**NO TE QUEDES FUERA
SÉ PARTE DE LOS PROFESIONALES
CON MEJOR FORMACIÓN EN MÉXICO**



El movimiento es vida. Mantente en movimiento y te sentirás vivo.
Joseph Pilates

Como funciona?

Aspectos del método

Relaciona el amplio bagaje de **PILATES** con otras metodologías como Hipopresivos, la aplicación de cadenas musculares para lograr la programación de tus clases a partir de la generación de objetivos. Logra resultados óptimos en tus alumnos en torno a sus necesidades. Además aprende a modificar y brindar soporte técnico para evitar lesiones promoviendo así la salud del movimiento.



HIPOPRESIVOS

La nueva forma y -no tan nueva- de trabajar los abdominales. Son ejercicios respiratorios y posturales orientados a mejorar la activación del Transverso Abdominal, reducir la presión del piso pélvico y mejorar la capacidad respiratoria.

CADENAS MUSCULARES

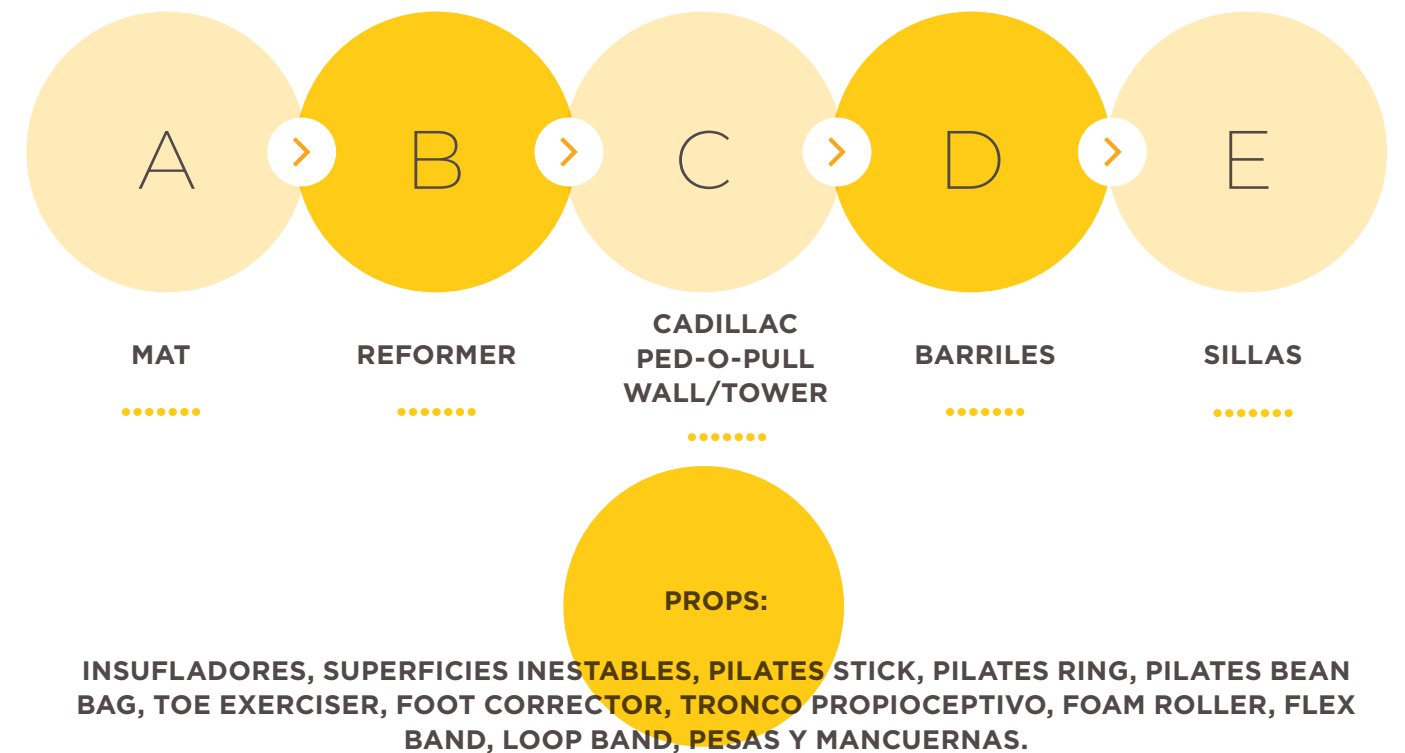
Aprende el método Myers y aspectos de GDS para lograr modificaciones posturales en tus alumnos de forma positiva y con los mejores resultados. Comprenderás cómo la psique influye en la postura y viceversa la postura en la psique humana.

PROGRAMACIÓN POR OBJETIVOS

Con todos los conocimientos adquiridos en el programa lograrás discernir lo que es más importante trabajar por medio de la valoración, en conjunto con las necesidades de tu alumno para que selecciones los ejercicios adecuados y así programes tus sesiones de forma óptima.

Mat, aparatos y props

Aprende el uso de los principales aparatos de Pilates desde tu propia experiencia así como el uso de props y sus combinaciones. Todos los medios se enseñarán en sus niveles de complejidad, pre-pilates, básico, intermedio y avanzado.



Poblaciones Especiales

Es fundamental que sepas trabajar con poblaciones con alguna limitación o disminución funcional. Seguimos los lineamientos básicos que pide el NPCP.

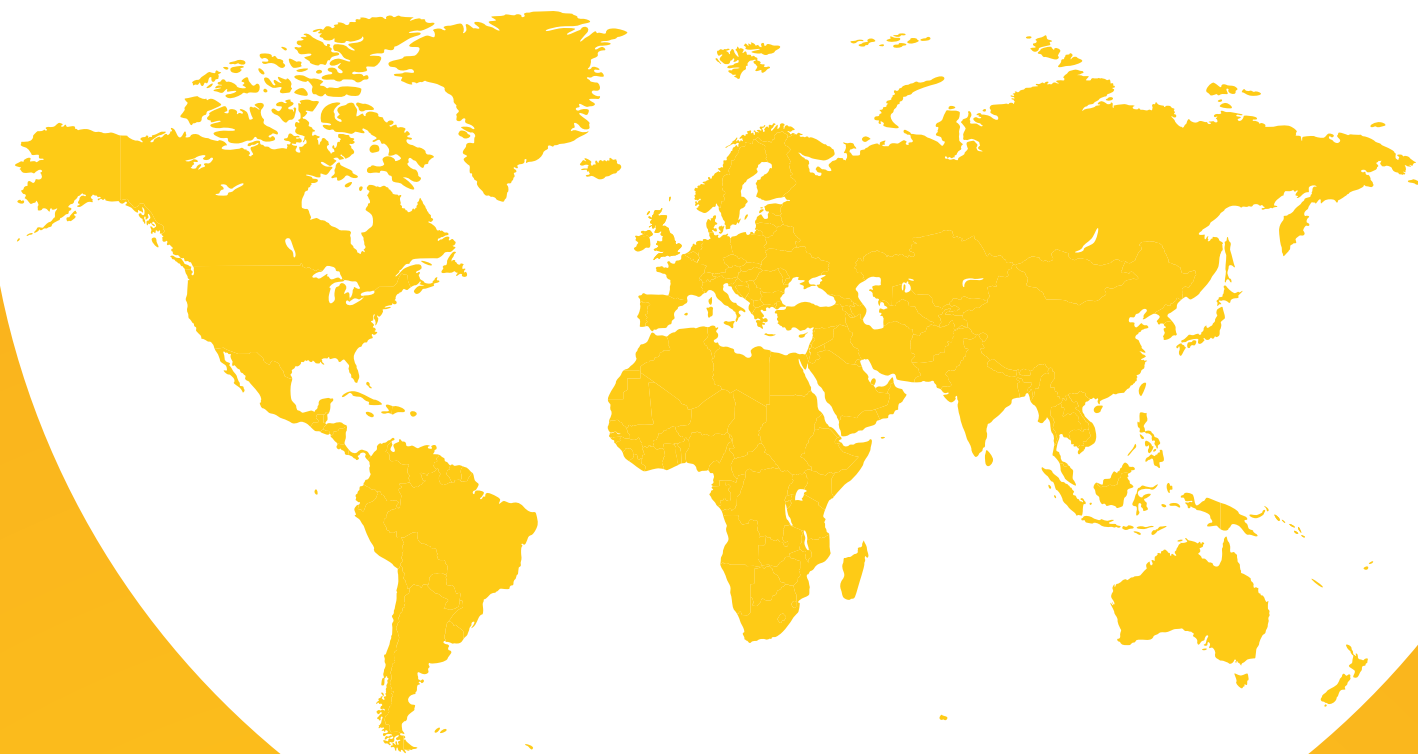


Over The World



SEP
SECRETARÍA
DE EDUCACIÓN
PÚBLICA

RVOE
RECONOCIMIENTO DE
VALIDEZ OFICIAL DE
ESTUDIOS



El valor de nuestros avales

Hemos considerado los mejores avales para que tengas un reconocimiento nacional e internacional. Una diplomatura con REVOE universitario por parte de la Escuela de Medicina Alternativa de Chiapas (EMA) y aval por la Escuela Catalina Colín Pilates Para acreditar el National Certification Program de Estados Unidos. De esta manera tendrás una gran distinción como profesional

PILATES



CATALINA COLIN

La primera escuela en México en ser Avalada por la Pilates Method Alliance y proveedora de créditos CEC. Avala tus horas de estudio y práctica para NPCP



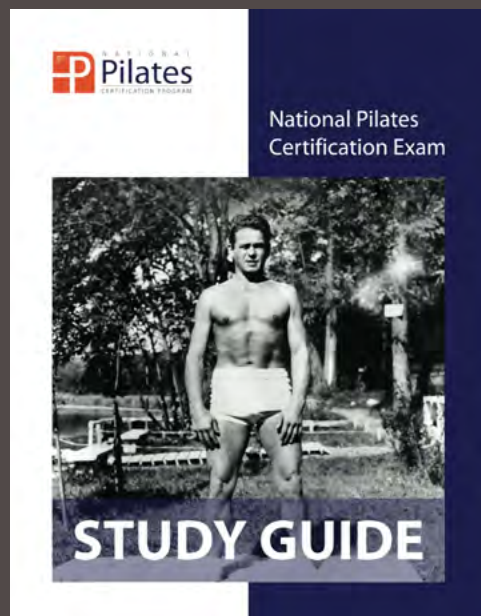
AMPLUS
BIENESTAR
Fisioterapia y Vida Activa

Una empresa con 4 años de experiencia. Con un programa de formación único y diferenciado por la calidad de sus docentes.



ESCUELA DE MEDICINA ALTERNATIVA

Con 30 años de experiencia. La primera en ofrecer licenciaturas SEP en la medicina alternativa, así como maestrías.



Los pro's

Escoge **Amplus**

REGALO 1

Recibirás la guía de estudios necesaria para aprobar tu examen NPCP en español.



MEJORA TU CAPACIDAD PARA EL TRABAJO

La capacitación continua te hará destacar como profesional pero aún más cumpliendo con 450 horas formativas asesoradas.



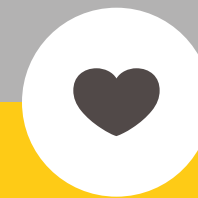
DESARROLLA PROGRAMAS

Aprende a desarrollar un programa de clase así como las progresiones subsecuentes. Diseña a corto, mediano y largo plazo. Esto te permitirá mostrar a tu alumno objetivos puntuales a alcanzar.



MIDE RESULTADOS

Tendremos formas de examinar objetivos bajo estándares internacionales.



MANEJO DE POBLACIONES ESPECIALES

Destácate aprendiendo a conducir a personas con lesiones modificando ejercicios y haciéndote consciente de sus restricciones y limitaciones para no generar algún daño. Además aprende cómo dirigirte a personas con algún tipo de trauma psicológico.



GRUPO DE SEGUIMIENTO

Durante todo el proceso serás acompañado con la guía de tus profesores y podrás resolver dudas con respecto a tus materias teóricas y prácticas así como en tu propia práctica docente.



TEN ACCESO A CONTENIDO DIGITAL

Tendrás acceso a clases de forma digital y contenido de estudio como artículos y otras lecturas que complementen tu formación.

..... **todo tu entrenamiento desde**

.nuestra App

ENTRENA 120 HORAS CON TODOS NUESTROS GRUPOS DESDE 7 AM A 9 PM, AGENDÁNDO DESDE LA APP SIN PERDER CONTINUIDAD EN TU APRENDIZAJE

Tu entrenamiento es parte fundamental para convertirte en instructor. La experiencia y la adquisición de habilidades son necesarias para poder facilitar programas de entrenamiento óptimos. Podrás resolver las necesidades de tus grupos con gran facilidad.

1

CLASES INCLUIDAS EN TU PAGO GLOBAL

Las 120 horas de práctica podrás agendarlas con nuestros grupos ya sea en línea o de forma presencial, siempre y cuando cuentes con el equipo necesario.

2

MEJORA TU RENDIMIENTO INDIVIDUAL

Será un año de continuo aprendizaje pero también de cambios físicos. Tenemos diferentes opciones para tu entrenamiento.

3

MIDE TUS PROPIOS CAMBIOS

Valora tus resultados desde tu ingreso. Ten un examen simulado NPCP.



NO PAGUES MÁS

Todo en el mismo precio



NO DEJES DE ENTRENAR

Además clases en línea



APRENDE A VALORAR

Valoración tuya y de tus alumnos



**DISPONIBLE 24/7,
SOPORTE VÍA WhatsApp**

Agenda a cualquier hora,
organizándote con relación a tus necesidades.

Módulo 1

Fechas: 6, 7 y 8 de marzo de 2026

Objetivo particular:

Conocer los conceptos por los cuales se rige el "Método Pilates e Hipopresivos Amplus Bienestar® para la salud del movimiento" para formular programas instructivos del mismo.

Imparte:
Catalina Colín
Saraí Menna Silva
Regina Sánchez Macías

1. Historia del método Pilates y antecedentes
2. Ejes y planos de movimiento
3. Estructura y función de los diferentes tejidos locomotores
4. Tipos de articulaciones
5. Coaptación y decoaptación
6. Columna vertebral, estructura y función
7. Concepto de tensegridad y su aplicación
8. Concepto de balance muscular
9. Alineamiento biomecánico bipodal estático ideal y su análisis
10. Principales tipologías posturales
11. Principios del método Pilates
12. Concepto Power House
13. Concepto Core
14. Biomecánica del complejo abdominolumbopélvico (CALP)
15. Músculos de la respiración
16. Gestión de presiones toracoabdominopélvicas (TAP)
17. Hipopresivos y sus fundamentos
18. Principios Pilates Amplus Bienestar
19. Mat esencial

Módulo 2

Fechas: 3, 4 y 5 de abril de 2026

Objetivo particular:

Adquirir las herramientas de valoración postural individual para entender qué se debe compensar para generar balance muscular y regular la funcionalidad en las AVD.

Imparte:
Catalina Colín
Saraí Menna Silva
Regina Sánchez Macías

1. Cintura pélvica
2. Cintura escapular
3. Análisis postural estático
4. Análisis postural dinámico
5. Tipos de tejidos
6. Sarcómera y función
7. Tipos de músculo
8. Introducción al sistema nervioso central, autónomo y periférico
9. Sistema nervioso autónomo
10. Sistema respiratorio
11. Sistema circulatorio
12. Técnicas respiratorias
13. Aspectos de la condición física
14. Activaciones musculares reflejas
15. Hipopresivos nivel básico
16. Mat básico y transiciones a intermedio



Módulo 3

Fechas: 1, 2 y 3 de mayo de 2026

Objetivo particular:

Conocer los principios biomecánicos para aplicarlos a la práctica del "Método Pilates e Hipopresivos Amplus Bienestar® para la salud del movimiento".

Imparte:

Emmanuel Novas
Saraí Menna Silva
Regina Sánchez Macías

1. Introducción a las cadenas musculares y sus antecedentes
2. Tipos de contracción muscular
3. Elongación
4. Elasticidad
5. Flexibilidad
6. Tipos de palancas biomecánicas
7. Cadenas musculares abiertas, cerradas y mixtas
8. Principios de la psicomotricidad
9. Aspectos individuales del practicante
10. Aspectos cualitativos y cuantitativos de la secuencia motriz
11. Componentes de la carga y su operatividad
12. Repertorio básico de reformer y transiciones a intermedio



Módulo 4

Fechas: 5, 6 y 7 de junio de 2026

Objetivo particular:

Aprender a utilizar recursos y discernir cuándo utilizarlos para: facilitar, estimular, promover o generar un reto o dificultad.

Imparte:

Mariana Sánchez Salas
Luisa Pérez
Saraí Menna Silva
Regina Sánchez Macías

1. Cadena superficial anterior y posterior
2. Articulación de rodilla y codo
3. Tipos de facilitación
4. El lenguaje del instructor
5. Lenguaje invitacional y trauma; Técnicas somáticas de conciencia corporal para modulación del sistema nervioso autónomo
6. Concepto de desbloqueo articular
7. Props aplicados al mat y reformer básicos
Pelota Suiza 60 cm; Pelota de 20 cm; Aro de Pilates; Foam Roller; Cobija de algodón de Yoga; Tronco propioceptivo; Box; Bastón de 90 cm; Pelota de goma 5 cm; Toe exerciser; Toalla de manos; Thera Band; Loop Band; Cojin propioceptivo; Breath-A-cizer; Winner Flow/Eolos; Pilates: Bean Bag; Pilates Push Up; Pilates Ring;Foot Corrector; Polainas; Mancuernas



Módulo 5

Fechas: 3, 4 y 5 de julio de 2026

Objetivo particular:

Discernir cuándo y cómo establecer retos importantes al core sin deshabilitarlo, para evitar lesiones y desprogramación del transverso abdominal.

Imparte:
Catalina Colín
Saraí Menna Silva
Regina Sánchez Macías

1. Articulación de cadera
2. Cadenas musculares laterales
3. Cadenas musculares espirales
4. Mat intermedio
5. Reformer intermedio



Módulo 6

Fechas: 1, 2 y 3 de agosto de 2026

Objetivo particular:

Conocer los componentes de estabilidad global en conjunto al logro de la elongación y coordinación para desarrollar programas progresivos.

Imparte:
Emmanuel Novas
Saraí Menna Silva
Regina Sánchez Macías

1. Estabilizadores globales
2. Estabilizadores locales
3. Cadenas musculares de brazos
4. Articulación de hombro
5. Fisiología y metabolismo del ejercicio
6. Cadillac, Ped O Pull y Wall Springs



Módulo 7

Fechas: 4, 5 y 6 de septiembre de 2026

Objetivo particular:

Implementar el entrenamiento cardiovascular en todas las poblaciones sin riesgo de lesiones.

Imparte:
Emmanuel Novas
Saraí Menna Silva
Regina Sánchez Macías

1. Cadenas musculares funcionales
2. Metabolismo en Pilates
3. Dosificación del ejercicio
4. Transiciones de ejercicios de intermedio a avanzado
5. Cardio Pilates
6. Concepto de entrenamiento funcional
7. Concepto HIIT aplicado a Pilates
8. Concepto LISS aplicado a Pilates
9. Silla Wunda, High Chair



Módulo 8

Fechas: 2, 3 y 4 de octubre de 2026

Objetivo particular:

Integrar los conceptos de cadenas GDS en el aspecto psico-comportamental para contribuir a mejorar aspectos psicoemocionales del individuo desde la postura y la respiración.

Imparte:
Rocío Moreno Covarrubias
Mariana Sánchez Salas
Saraí Menna Silva
Regina Sánchez Macías

1. Cadenas musculares profundas
2. Movimiento somático
3. Emociones y soma
4. Cadenas psico-comportamentales
5. Método 5P
6. Los diferentes diafragmas
7. Piso pélvico y Pilates
8. Articulación temporomandibular (ATM)
9. Barriles



Módulo 9

Fechas: 4, 5 y 6 de diciembre de 2026

Objetivo particular:

Conocer las principales patologías o lesiones para discernir como dosificar el ejercicio, promover la salud de los alumnos con selección adecuada de ejercicios y adaptaciones apropiadas.

Imparte:
Saraí Menna Silva
Regina Sánchez Macías

1. Articulación de carpo y mano
2. Articulación de tobillo y pie
3. Artrosis
4. Artritis, patologías del carpo y mano
5. Osteopenia y osteoporosis
6. Modificaciones y restricciones en neurokinesiopatología de la columna: artrodesis, espondilolistesis, espondilólisis
7. Modificaciones y restricciones en lumbopatías y cervicopatías
8. Gonalgia
9. Embarazo
10. Superficies inestables
11. Prácticas de programación por objetivos
12. Estudios de caso



Módulo 10

Fechas: 6, 7 y 8 de noviembre de 2026

Objetivo particular:

Integrar una práctica avanzada con todos los principios del "Método Pilates e Hipopresivos Amplus Bienestar® para la salud del movimiento" para poblaciones ágiles.

Imparte:
Catalina Colín
Saraí Menna Silva
Regina Sánchez Macías

1. Pilates Mat avanzado
2. Pilates Reformer avanzado
3. Pilates Props avanzado





Opciones de pago

INSCRIPCIÓN \$15,000*
COSTO DE CADA MÓDULO \$7,500**
PAGO EN UNA SOLA EXHIBICIÓN \$85,000
VALOR TOTAL \$90,000

* La inscripción debe ser liquidada antes del 1° de febrero de 2026.

** Cada módulo debe ser liquidado 3 días antes de su inicio.

MÉTODO DE PAGO POR TRANSFERENCIA
SARAÍ MENNA SILVA
BANAMEX
CLABE 00218070067913882

OPCIÓN DE PAGO CON TARJETA EN TPV
MÁS 4% DEL MONTO TOTAL

Aviso de Privacidad

AMPLUS Bienestar, con domicilio en Miguel Ángel de Quevedo 980, Interior 2B, esquina con Inglaterra, Parque San Andrés, Coyoacán, 04040, CDMX, es responsable de recabar sus datos personales, del uso que se le dé a los mismos y de su protección. Su información personal será utilizada para proveer los servicios y productos que ha solicitado, informarle sobre cambios en los mismos y evaluar la calidad del servicio que le brindamos.

Para las finalidades antes mencionadas, requerimos obtener los siguientes datos personales: nombre, fecha de nacimiento, género, teléfono particular, correo electrónico y domicilio; considerando como datos sensibles según la Ley Federal de Protección de Datos Personales en Posesión de los Particulares: estado de salud física y tipo de sangre.

Usted tiene derecho de acceder, rectificar y cancelar sus datos personales, así como de oponerse al tratamiento de los mismos o revocar el consentimiento que para tal fin nos haya otorgado, a través de los procedimientos que hemos implementado.

Los datos serán tratados de conformidad con la Ley Federal de Protección de Datos Personales, su reglamento, los lineamientos del Aviso de Privacidad y demás disposiciones complementarias.

Para el ejercicio de los derechos ARCO (acceso, rectificación, cancelación u oposición) al tratamiento de sus Datos, deberá presentar su solicitud a través de la siguiente dirección de correo electrónico: amplusbienestar@gmail.com, indicando en el asunto la leyenda: "Solicitud de ejercicio de derechos ARCO".

Si usted desea dejar de recibir mensajes promocionales de nuestra parte puede solicitarlo a través del siguiente correo electrónico: amplusbienestar@gmail.com.

Fecha última actualización: de septiembre de 2026.