



Pilates Fisios metodo Silvia Raneri™ - matwork e piccoli attrezzi.

DATE: 13-14-15 marzo + parte FAD introduttiva dal 5 marzo 2026

LUOGO E SEDE: Sesto Fiorentino (FI), Poliambulatorio della Misericordia di Sesto Fiorentino. Piazza san Francesco 35

DOCENTE: Silvia Raneri

RESPONSABILE SCIENTIFICO: Oscar Casonato

INTRODUZIONE:

Il Pilates Fisios metodo Silvia Raneri® è una tecnica riabilitativa che integra i principi originali del metodo Pilates con le più recenti scoperte medico-scientifiche-riabilitative e prende il nome da Silvia Raneri, fisioterapista che l'ha elaborata in linea con gli approcci americani. Questo metodo mira al pieno recupero di ogni distretto muscolare ed articolare, al riequilibrio posturale, alla rieducazione al movimento funzionale privilegiando l'allungamento, la stabilizzazione e l'allineamento.

Obiettivo formativo: 18 - *Contenuti tecnico-professionali (conoscenze e competenze) specifici di ciascuna professione, di ciascuna specializzazione e di ciascuna attività ultraspecialistica, ivi incluse le malattie rare e la medicina di genere.*

Area formativa: *Area degli obiettivi formativi tecnico-professionali.*

OBIETTIVI E CONTENUTI:

Il corso si compone di:

1. un **corso introduttivo con 11 brevi video lezioni in modalità FAD**
+ materiale didattico di approfondimento per studio personale (protocolli riabilitativi, studi scientifici, bibliografia d'interesse etc.)
2. **corso residenziale della durata di tre giorni**
+ il libro "Pilates Fisios metodo Silvia Raneri® Matwork e piccoli attrezzi" manuale professionale per fisioterapisti edito da Piccin
+ un set di piccoli attrezzi che include un magic circle, una banda elastica, un roller, una soft ball.

Il discente iscritto al corso base riceverà l'accesso online alle videolezioni del corso introduttivo da visionare a casa prima della data fissata per il corso residenziale. Prima di accedere al corso residenziale dovrà completare un test di apprendimento a scelta multipla.

Al corso residenziale riceverà un kit comprendente un libro e un set di piccoli attrezzi ed il materiale didattico di approfondimento.

Al termine del corso residenziale, dopo aver superato la prova di valutazione, verrà rilasciato il diploma ufficiale Pilates Fisios metodo Silvia Raneri® che certifica l'apprendimento della tecnica a corpo libero e con i piccoli attrezzi ed autorizza ad esercitarla.



PERCHE' PARTECIPARE:

Il corso si propone di guidare il fisioterapista all'acquisizione di nozioni teorico-pratiche per l'apprendimento della tecnica Pilates Fisios a corpo libero e con piccoli attrezzi, al fine di poter elaborare un programma riabilitativo completo applicabile a differenti tipologie di paziente. Al fisioterapista verrà proposta una visione globale del paziente e della sua unicità, non soffermandosi solo sulla rieducazione segmentaria o sulla relazione tra i muscoli ma esplora le connessioni che esistono tra le varie parti del corpo e il modo in cui ogni soggetto elabora strategie motorie finalizzate ad un obiettivo.

DESTINATARI: Fisioterapista, Terapista occupazionale

(50 crediti ECM assegnati per l'evento n. Ed. 1)

PROGRAMMA DETTAGLIATO

CORSO INTRODUTTIVO FAD CON VIDEOLEZIONI

Lezione 1 – Presentazione del corso

Presentazione del corso introduttivo: obiettivi e finalità.

Lezione 2 - Il metodo Pilates

Le origini del metodo Pilates

Lezione 2a - Il metodo Pilates

Il metodo Pilates originale

Lezione 3 - Le componenti del metodo Pilates

Le componenti del metodo Pilates

I grandi attrezzi Pilates: Universal Reformer, Cadillac, Ladder barrel, Step Barrel, Chair

Lezione 3a - Il Matwork e i piccoli attrezzi

Magic circle, foam roller, rotator disk, bande elastiche, softball, surfboard Pilates Fisios

Lezione 3b - Differenze tra l'utilizzo dei grandi attrezzi ed il matwork

Lezione 4 – Il Metodo Pilates: fitness o terapia?

Pilates: fitness o terapia?

Obiettivi Pilates fitness vs obiettivi Pilates terapeutico

Il metodo terapeutico PILATES FISIOS metodo Silvia Raneri®

Lezione 5 – Differenze tra Pilates originale e PILATES FISIOS metodo Silvia Raneri®

Pilates originale vs PILATES FISIOS metodo Silvia Raneri®

Le differenze principio per principio:

- baricentro vs stabilizzazione e funzionalità motoria
- respirazione vs respirazione cosciente



-
- precisione vs precisione e allineamento
 - controllo vs controllo motorio con approccio metacognitivo
 - concentrazione vs concentrazione sulla propriocezione
 - fluidità vs fluidità e coordinazione del SNC

Lezione 6 – Principi fondamentali di PILATES FISIOS metodo Silvia Raneri®

Stabilizzazione e funzionalità motoria

- Core stability e stabilizzazione globale
 - Integrated model of Function di Lee e Vleeming
 - Movimento efficace e movimento efficiente
 - Muscoli stabilizzatori locali, globali e muscoli mobilizzatori
 - I meccanismi fisiologici che rendono possibile la core stability
 - Come ottenere un movimento funzionalmente efficiente

Lezione 6a - Principi fondamentali di PILATES FISIOS metodo Silvia Raneri®

- Ricerche scientifiche e considerazioni
- Neuroplasticità cerebrale ed apprendimento motorio
 - Caratteristiche di uno schema motorio
 - Il processo di apprendimento
 - Tipologia di movimento che influisce sulla plasticità cerebrale
- Potenzialità di Pilates FisiOS metodo Silvia Raneri® nella stabilizzazione locale e globale e nella funzionalità motoria
- Stabilizzazione vertebrale
 - Spinal Stability Sistem di M. Panjabi
 - Funzione normale, disfunzione ed adattabilità
 - Qual è il miglior indicatore di instabilità spinale?
 - Zona neutra, zona elastica e ROM intervertebrale
 - Definizione di instabilità clinica secondo Panjabi
 - Come ripristinare la stabilità vertebrale
- Potenzialità di Pilates FisiOS metodo Silvia Raneri® nella stabilizzazione vertebrale

Lezione 6b – Principi fondamentali di PILATES FISIOS metodo Silvia Raneri®

Respirazione consapevole

- Tipo di respirazione utilizzata
- Come utilizzare la respirazione cosciente
 - L'inspirazione aumenta la stabilità del core
 - La respirazione facilita la stabilizzazione globale
 - La respirazione facilita la mobilizzazione
- Potenzialità di Pilates FisiOS metodo Silvia Raneri® e della respirazione consapevole

Precisione ed allineamento

- Concetto di Tensegrità
- Meridiani miofasciali di Myers: descrizione e considerazioni pratiche
- Importanza della precisione del movimento e dell'allineamento dinamico
- Potenzialità di Pilates FisiOS metodo Silvia Raneri® nella precisione e allineamento



Lezione 6c – Principi fondamentali di PILATES FISIOS metodo Silvia Raneri®

Controllo motorio con approccio metacognitivo

- Cosa si intende per controllo motorio
- In cosa consiste l'approccio metacognitivo
 - Fase di conoscenza
 - Fase di autoconsapevolezza
 - Fase di elaborazione di strategie di autoregolazione motoria
 - Variabili psicologiche sottostanti
- Potenzialità di Pilates Fisios metodo Silvia Raneri® e del controllo motorio con approccio metacognitivo

Concentrazione sulla propriocezione

- Concentrazione sulla propriocezione
- Educare alla concentrazione
- Potenzialità di Pilates Fisios metodo Silvia Raneri® e della concentrazione sulla propriocezione

Fluidità e coordinazione del SNC

- La fluidità e la coordinazione nel SNC
- Potenzialità di Pilates Fisios metodo Silvia Raneri® e della fluidità e coordinazione del SNC

Lezione 7 – Obiettivi, benefici e limiti di PILATES FISIOS metodo Silvia Raneri®

Obiettivi, benefici e limiti generali di PILATES FISIOS metodo Silvia Raneri®

Lezione 8 - Indicazioni, precauzioni, evidenze scientifiche di PILATES FISIOS metodo Silvia Raneri®

- Alterazioni posturali e scoliosi
- Riabilitazione ortopedica
- Riabilitazione reumatologica
- Riabilitazione oncologica
- Riabilitazione neurologica
- Riabilitazione del pavimento pelvico
- Riabilitazione post-chirurgia cardiaca o toracica
- Riabilitazione geriatrica
- Riabilitazione sportiva

Lezione 9 – Valutazione e trattamento

La valutazione individuale

- anamnesi
- valutazione statica
- valutazione dinamica

Come impostare un trattamento

Lezione 10 – Presentazione di un caso clinico

Anamnesi, valutazione statica e valutazione dinamica



Trattamento - Risultati

Lezione 11 – Conclusioni e percorso formativo

Conclusioni

Presentazione del percorso formativo

Materiale didattico

Test finale a scelta multipla (non valido ai fini ECM)

CORSO RESIDENZIALE

Giorno 1

Orario	Argomento	Metodologia	Risultato atteso <small>in termini di conoscenze e/o abilità e comportamenti appresi</small>	Tempo	
				Ore	Min.
8.15	Registrazione Partecipanti				
8.30	Domande e chiarimenti sui contenuti del corso introduttivo	Lezione magistrale	Aggiornamento delle conoscenze inerenti la funzionalità motoria e la riprogrammazione del movimento e loro influenza in termini di ragionamento clinico e formulazione di piano riabilitativo	0	30
9.00	La valutazione statica Dimostrazione pratica	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche o tecniche Role Playing	illustrazione ed esecuzione della tecnica di valutazione statica	0	30
9.30	Valutazione dinamica Dimostrazione pratica Pratica tra gli allievi con scambio di ruolo	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche o tecniche Role Playing	illustrazione ed esecuzione della tecnica di valutazione dinamica	1	30
11.00	Coffee Break				
11.15	Valutazione dinamica (segue) Dimostrazione pratica Pratica tra gli allievi con scambio di ruolo	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche o tecniche Role Playing	illustrazione ed esecuzione della tecnica di valutazione dinamica	1	45
13.00	Pausa Pranzo				
14.00	Valutazione dinamica (segue) Dimostrazione pratica	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività	illustrazione ed esecuzione della	2	00



	Pratica tra gli allievi con scambio di ruolo	pratiche o tecniche Role Playing	tecnica di valutazione dinamica		
16.00	Coffee Break				
16.15	Valutazione dinamica (segue) Dimostrazione pratica Pratica tra gli allievi con scambio di ruolo	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche o tecniche Role Playing	illustrazione ed esecuzione della tecnica di valutazione dinamica	1	15
17.30	Matwork base (prima parte) <ul style="list-style-type: none">Progressione base decubito supino/seduto Obiettivi generali, progressione e final format, indicazioni, controindicazioni e precauzioni. Dimostrazione pratica degli esercizi. Apprendimento corretta esecuzione, come insegnarli e manualità del terapeuta, come sceglierli o modificarli per proporli ai pazienti in base alle necessità individuali o alla patologia. Pratica tra gli allievi con scambio di ruolo.	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche o tecniche Role Playing	illustrazione ed esecuzione delle tecniche di trattamento	2	00
19.30	Chiusura prima giornata				

Giorno 2

Orario	Argomento	Metodologia	Risultato atteso <small>in termini di conoscenze e/o abilità e comportamenti appresi</small>	Tempo	
				Ore	Min.
8.30	Matwork base (seconda parte) <ul style="list-style-type: none">Progressione base decubito supino/seduto Obiettivi generali, progressione e final format, indicazioni, controindicazioni e precauzioni. Dimostrazione pratica degli esercizi. Apprendimento corretta esecuzione, come insegnarli e manualità del terapeuta, come sceglierli o modificarli per proporli ai pazienti in base alle necessità individuali o alla patologia. Pratica tra gli allievi con scambio di ruolo.Progressione base decubito prono Obiettivi generali, progressione e final format, indicazioni, controindicazioni e precauzioni. Dimostrazione pratica degli esercizi. Apprendimento corretta esecuzione, come insegnarli e manualità del terapeuta, come sceglierli o modificarli per proporli ai pazienti in base alle necessità individuali o alla patologia.	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche o tecniche Role Playing	illustrazione ed esecuzione delle tecniche di trattamento	2	30



	Pratica tra gli allievi con scambio di ruolo.				
11.00	Coffee Break				
11.15	Matwork base (terza parte) <ul style="list-style-type: none">Progressione base decubito laterale Obiettivi generali, progressione e final format, indicazioni, controindicazioni e precauzioni. Dimostrazione pratica degli esercizi. Apprendimento corretta esecuzione, come insegnarli e manualità del terapeuta, come sceglierli o modificarli per proporli ai pazienti in base alle necessità individuali o alla patologia. Pratica tra gli allievi con scambio di ruolo.	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche o tecniche Role Playing	illustrazione ed esecuzione delle tecniche di trattamento	1	45
13.00	Pausa Pranzo				
14.00	Matwork intermedio <ul style="list-style-type: none">Progressione intermedia decubito supino/seduto Obiettivi generali, progressione e final format, indicazioni, controindicazioni e precauzioni. Dimostrazione pratica degli esercizi. Apprendimento corretta esecuzione, come insegnarli e manualità del terapeuta, come sceglierli o modificarli per proporli ai pazienti in base alle necessità individuali o alla patologia. Pratica tra gli allievi con scambio di ruoloProgressione intermedia decubito prono Obiettivi generali, progressione e final format, indicazioni, controindicazioni e precauzioni. Dimostrazione pratica degli esercizi. Apprendimento corretta esecuzione, come insegnarli e manualità del terapeuta, come sceglierli o modificarli per proporli ai pazienti in base alle necessità individuali o alla patologia. Pratica tra gli allievi con scambio di ruoloProgressione intermedia decubito laterale Obiettivi generali, progressione e final format, indicazioni, controindicazioni e precauzioni. Dimostrazione pratica degli esercizi. Apprendimento corretta esecuzione, come insegnarli e manualità del terapeuta, come sceglierli o modificarli per proporli ai pazienti in base alle necessità individuali o alla patologia. Pratica tra gli allievi con scambio di ruolo.	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche o tecniche Role Playing	illustrazione ed esecuzione delle tecniche di trattamento	2	00
16.00	Coffee Break				
16.15	Matwork avanzato (dimostrazione di alcuni esercizi ad interesse specifico dei corsisti) <ul style="list-style-type: none">Progressione avanzata decubito supino/seduto Obiettivi generali, progressione e final format, indicazioni, controindicazioni e	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche o	illustrazione ed esecuzione delle tecniche di trattamento	2	15



	<p>precauzioni. Dimostrazione pratica degli esercizi. Apprendimento corretta esecuzione, come insegnarli e manualità del terapeuta, come sceglierli o modificarli per proporli ai pazienti in base alle necessità individuali o alla patologia. Pratica tra gli allievi con scambio di ruolo.</p> <ul style="list-style-type: none"> Progressione avanzata decubito prono Obiettivi generali, progressione e final format, indicazioni, controindicazioni e precauzioni. Dimostrazione pratica degli esercizi. Apprendimento corretta esecuzione, come insegnarli e manualità del terapeuta, come sceglierli o modificarli per proporli ai pazienti in base alle necessità individuali o alla patologia. Pratica tra gli allievi con scambio di ruolo. Progressione avanzata decubito laterale Obiettivi generali, progressione e final format, indicazioni, controindicazioni e precauzioni. Dimostrazione pratica degli esercizi. Apprendimento corretta esecuzione, come insegnarli e manualità del terapeuta, come sceglierli o modificarli per proporli ai pazienti in base alle necessità individuali o alla patologia. Pratica tra gli allievi con scambio di ruolo. 	<p>tecniche Role Playing</p>			
18.30	Chiusura seconda giornata				

Giorno 3

Orario	Argomento	Metodologia	Risultato atteso <small>in termini di conoscenze e/o abilità e comportamenti appresi</small>	Tempo	
				Ore	Min.
8.30	Esercizi di sensibilizzazione per il piano perineale Dimostrazione pratica. Pratica tra gli allievi con scambio di ruolo.	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche o tecniche Role Playing	illustrazione ed esecuzione delle tecniche di trattamento	1	00
9.15	Esercizi con i piccoli attrezzi: magic circle, soft ball, foam roller, elastico Dimostrazione pratica degli esercizi. Analisi degli esercizi, apprendimento della corretta esecuzione, come insegnarli e manualità del terapeuta, come sceglierli o modificarli per proporli ai pazienti in base alle necessità individuali o alla patologia sviluppando un ragionamento critico finalizzato agli obiettivi del trattamento.	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche o tecniche Role Playing	illustrazione ed esecuzione delle tecniche di trattamento	0	45



	Pratica tra gli allievi con scambio di ruolo e pratica in gruppo.				
10.30	Coffee Break				
10.45	Esercizi con i piccoli attrezzi: magic circle, soft ball, foam roller, elastico (segue) Dimostrazione pratica degli esercizi. Analisi degli esercizi, apprendimento della corretta esecuzione, come insegnarli e manualità del terapeuta, come sceglierli o modificarli per proporli ai pazienti in base alle necessità individuali o alla patologia sviluppando un ragionamento critico finalizzato agli obiettivi del trattamento. Pratica tra gli allievi con scambio di ruolo e pratica in gruppo. Come impostare e condurre una seduta di gruppo con l'integrazione dei piccoli attrezzi.	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche o tecniche Role Playing	illustrazione ed esecuzione delle tecniche di trattamento	0	45
11.30	Come impostare un trattamento riabilitativo con Pilates Fisios metodo Silvia Raneri® Lavoro di gruppo supervisionato dalla docente con confronto e discussione.	Presentazione di problemi o di casi clinici in seduta plenaria (non a piccoli a gruppi)	applicare un procedimento sistematico e ragionato (ragionamento clinico) per formulare un piano riabilitativo personalizzato	1	15
12.45	Conclusioni, domande e risposte.			0	15
13.00	Documentazione ECM				

CURRICULUM BREVE DOCENTE

Silvia Maria Raneri. Dottoressa in Fisioterapia, Certified Pilates Teacher.

Nata a Milano il 26 gennaio 1967. È Fisioterapista dal 1995. Ha lavorato in ambito neurologico presso la Fondazione Don Gnocchi e ha fatto parte dell'equipe della Prof.ssa Cecilia Morosini dell'Associazione Riabilitazione Comatosi AR\ICO. Successivamente ha approfondito lo studio di varie tecniche riabilitative, tra cui la manipolazione fasciale, il metodo Mc Kenzie per la diagnosi e terapia della colonna vertebrale, il metodo Mézières ed il metodo Pilates nel quale si è specializzata dopo aver frequentato corsi di perfezionamento in Italia e all'estero. Nel 2006 ha rielaborato i principi del metodo Pilates integrandoli nei suoi trattamenti riabilitativi ed identificando questo suo personale approccio come Pilates Fisios metodo Silvia Raneri®.

Il provider dichiara di aver sottoposto al responsabile scientifico, docenti, relatori, tutor e moderatori l'informativa consultabile al seguente link: [INFORMATIVA FORMATORI](#) (Informativa NAZIONALE formatori corsi ECM). Il provider si impegna, inoltre, a sottoporre ai discenti dell'evento l'informativa reperibile al seguente link: [INFORMATIVA PARTECIPANTI](#) (Informativa NAZIONALE Partecipanti corsi ECM).

Programma approvato dal Provider e inserito nel documento di monitoraggio degli eventi, come da piano della qualità.