



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

DATE: 16-17-18 aprile 2026 + parte FAD introduttiva dal 2 aprile 2026

LUOGO E SEDE: Cernusco sul Naviglio (MI), Enjoy Company, Via M. Buonarroti 44

DOCENTI: 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: Fisioterapisti (50 crediti ECM assegnati per l'evento n. Ed.)

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 – Giovedì 16 aprile 2026

Orario	Argomento	Metodologia	Risultato atteso <small>in termini di conoscenze e/o abilità e comportamenti appresi</small>	Tempo	
				Ore	Min.
13.45	Registrazione Partecipanti				
14.00	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
14.30	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
15.00	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
16.30	Coffee Break				
16.45	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
18.30	Chiusura prima giornata				



Giorno 2 – Venerdì 17 aprile 2026

Orario	Argomento	Metodologia	Risultato atteso in termini di conoscenze e/o abilità e comportamenti appresi	Tempo	
				Ore	Min.
8.30	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	2	00
10.30	Coffee Break				
10.45	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
12.00	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. 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
14.00	Pausa Pranzo				
14.30	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	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche o tecniche Role Playing	illustrazione ed esecuzione delle tecniche di trattamento	2	30



	sceglierli o modificarli per proporli ai pazienti in base alle necessità individuali o alla patologia. Pratica tra gli allievi con scambio di ruolo.				
17.00	Coffee Break				
17.15	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
19.00	Fine seconda giornata				

Giorno 3 – 18 aprile 2026

Orario	Argomento	Metodologia	Risultato atteso <small>in termini di conoscenze e/o abilità e comportamenti appresi</small>	Tempo	
				Ore	Min.
8.30	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.	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche o tecniche Role Playing	illustrazione ed esecuzione delle tecniche di trattamento	2	00



	<p>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>				
10.30	Coffee Break				
10.45	<p>Matwork avanzato (dimostrazione di alcuni esercizi ad interesse specifico dei corsisti)</p> <ul style="list-style-type: none">Progressione avanzata 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 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>Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche o tecniche</p> <p>Role Playing</p>	<p>illustrazione ed esecuzione delle tecniche di trattamento</p>	2	15
13.00	Pausa pranzo				
14.00	<p>Esercizi di sensibilizzazione per il piano perineale</p> <p>Dimostrazione pratica. Pratica tra gli allievi con scambio di ruolo.</p>	<p>Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche o tecniche</p> <p>Role Playing</p>	<p>illustrazione ed esecuzione delle tecniche di trattamento</p>	0	45
14.45	<p>Esercizi con i piccoli attrezzi: magic circle, soft ball, foam roller, elastico</p> <p>Dimostrazione pratica degli esercizi. Analisi degli esercizi, apprendimento della corretta esecuzione, come insegnarli e</p>	<p>Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche o</p>	<p>illustrazione ed esecuzione delle tecniche di trattamento</p>	0	45



	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.	tecniche Role Playing			
15.30	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
16.15	Coffee Break				
16.30	Come impostare un trattamento riabilitativo con Pilates Fisos 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	0	45
17.15	Conclusioni, domande e risposte.			0	15
17.30	Documentazione ECM e consegna Attestati				

CURRICULUM BREVE DOCENTI

Silvia Maria Raneri. Dottoressa in Fisioterapia dal 1995, Certified Pilates Teacher dal 2003, Mindfulness Educator Certified dal 2021. Nel 2004 codifica e rielabora scientificamente i principi del metodo Pilates per l'ambito riabilitativo creando "Pilates Fisos metodo Silvia Raneri®" e dal 2006 tiene corsi di formazione per fisioterapisti e medici in Italia e all'estero.

Nel 2017 elabora un programma domiciliare di esercizi Pilates Fisos metodo Silvia Raneri® per persone affette da sclerosi multipla che costituirà l'Exergame MS-Fit, sviluppato da Helaglobe s.r.l. per ROCHE. Ha collaborato con l'Università Bicocca di Milano come docente al corso elettivo "Introduzione al metodo Pilates Fisos®" rivolto agli studenti del corso di Laurea in Fisioterapia dal 2012 al 2023. E' stata Responsabile Scientifico del GIS di Reumatologia dell'Associazione Italiana Fisioterapisti nel 2013. E' autrice di due libri scientifici: "Pilates Fisos metodo Silvia Raneri® - Matwork e piccoli attrezzi - Manuale professionale per fisioterapisti" (Piccin Nuova Libreria, 2013) e "Pilates Fisos metodo Silvia Raneri®: la riabilitazione con i grandi attrezzi - Manuale professionale per fisioterapisti" (Piccin Nuova Libreria, 2022) Libera professionista, Cesenatico.



Sinergia & Sviluppo srl

Formazione e Servizi
per le Professioni Sanitarie
Provider ECM nazionale n.1185

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.