

ROMA
14-16 XI 2025

PER ASPERA

AD ASTRA



I Docenti



Dr Eyal Lederman (UK)

Il Prof. Eyal Lederman è direttore del CPDO, un centro internazionale che offre formazione professionale per fisioterapisti. Si è laureato presso la British School of Osteopathy ed esercita la professione dal 1986. Il Dott. Lederman ha conseguito il dottorato di ricerca in fisioterapia (PT) al King's College di Londra, dove ha svolto ricerche sulla neurofisiologia della terapia manuale. È

Professore Associato Onorario presso l'University College London (UCL), Institute of Orthopaedics and Musculoskeletal Science ed ha ricoperto l'incarico di Visiting Professor. Ha pubblicato diversi articoli nel campo della terapia manuale ed è autore di vari libri, il suo ultimo libro, "Functional Exercise Prescription", è stato pubblicato a marzo 2022.



Dr Sherri Betz (USA)

La Dott.ssa Sherri Betz è una fisioterapista, insegnante di Pilates specializzata in ortopedia geriatrica e osteoporosi. È direttrice delle Cliniche di Fisioterapia TheraPilates® in Louisiana. Ha conseguito un dottorato clinico in Fisioterapia presso l'Evidence in Motion Health Sciences Institute (EIM) nel 2017, combinando la terapia manuale con la sua esperienza in esercizi di yoga e Pilates per anziani con disturbi dell'equilibrio, osteoporosi e patologie ortopediche.



Diane Nye (UK)

Diane insegna movimento ed esercizio fisico dal 1990. Dopo aver scoperto il Metodo Pilates nel 1996, ha sviluppato un interesse per la biologia umana, la biomeccanica, la fisiologia e il comportamento umano. Diane ha studiato molti metodi di movimento e terapie con diversi esperti del settore, che trasferisce nel suo lavoro nel Pilates. È un Educator Polestar UK dal 2008, un Educator del Metodo Franklin dal 2011, presenta corsi e workshop nel Regno Unito e in tutto il mondo.



James Earls (UK)

James è un terapeuta manuale che insegna la sua tecnica da oltre 30 anni. Combina le sue competenze in terapia manuale con il movimento funzionale per creare un approccio terapeutico basato sul come il corpo effettivamente risponde, piuttosto che su come riteniamo "avrebbe dovuto reagire". Oltre ai suoi titoli precedenti, James è attualmente coautore di un libro in due volumi sul respiro e sta lavorando a un nuovo libro e a un nuovo corso sull'anatomia.



Prof. Serafino Ambrosio

Licenziatario di Polestar Pilates Italia dal 1998. Insegnante Gyrotonic e Gyrokinesis. NCPT Teacher (PMA) dal 2001. Diplomato alla Scuola ATSI di Tom Myers. Presenter Internazionale e grande amante dello sport. Serafino continua a lavorare nei suoi due studi a Roma con entusiasmo e vigore espandendo le sue conoscenze nell'ambito della neurofisiologia.

Il Team Polestar Italia

Team di Educators: Maurizio Castellano, Mario Macrì, Lorenzo Marabelli, Simone Padovan, Alessia Pellegrini, Giorgio Trappolini, Emanuela Trevisi.



Programma 'PER ASPERA AD ASTRA 2025'

Tutte le lezioni sono con traduzione simultanea



Ven. 7 Nov.	Online/OnDEMAND (compreso nel pacchetto VIP o acquistabile singolarmente)
15.30- 18.00 <i>Live/Zoom</i>	"Le molteplici sfumature del dolore: l'approccio Pilates alla gestione del dolore" con il Dott. Eyal Lederman (UK) - Lezione teorica live via zoom.
o OnDemand	Visionabile tramite Link VIMEO via email da Dom 9/11 ore 09.00 al Giov. 13/11 ore 09.00

Ven. 14 Nov	PreConvegno 'AD ASTRA' con James Earls: Roma Sala Valdese/Online - via zoom
07.30-08.45	Accredito agli Eventi presso Sala Valdese
09.00- 11.30	"Comprendere la catena meccanica e le connessioni tra piedi e zona lombare: una vera esperienza anatomica a quattro dimensioni" con James Earls (UK)

Ven. 14 Nov.	Convegno 'AD ASTRA' Roma Sala Valdese/Online - via zoom
07.30-11.45	Accredito agli Eventi presso Sala Valdese
12.00-14.00	"Validi suggerimenti del 2025 per le disfunzioni dal piede alla parte bassa della schiena" con James Earls (UK)
14.00-14.30	Pausa e Shopping con gli Sponsors (sconti, offerte e novità)
14.30- 16.30	"Dalla terra al cielo" con Diane Nye
16.45- 17.45	"No More Pain" Pilates Matwork con S. Ambrosio, D.Nye e S.Betz
18.00 -19.30	"Testa, collo e spalle senza sforzo" con Diane Nye

Sab. 15 Nov.	Convegno 'AD ASTRA' Roma Sala Valdese/Online - via zoom
07.30-08.45	Accredito agli Eventi presso Sala Valdese
09.00- 11.00	"Dolore lombare: acuto vs cronico" con Diane Nye
11.15-13.15	"Pilates per il dolore al ginocchio" con Sherri Betz
13.15- 14.30	Pausa e Shopping con gli Sponsors (sconti, offerte e novità)
14.30-16.30	"Instabilità pelvica e il Pilates nel 2025" con Diane Nye
16.30-17.00	Pausa e Shopping con gli Sponsors (sconti, offerte e novità)
17.00-19.00	"Pilates per Dolori alla Spalla e alla Cervicale" con Sherri Betz
dalle 20.30	Festa Convegno Polestar 'DIVINE' presso la palestra Il Metodo ASD

Dom. 16 Nov	Post Convegno 'AD ASTRA' : Roma Sala Valdese/Online
08.00-08.45	Accredito agli Eventi e SHOPPING con gli Sponsors presso sala Valdese
09.00- 13.00	"Fratture da compressione vertebrale e dolore alla colonna toracica in pazienti con osteoporosi" con Sherri Betz
14.00- 17.00	"Advanced Creative Spinefitter" con Master Trainer Romina Maltese

Workshop Convegno: Le molteplici sfumature del dolore: l'approccio Pilates alla gestione del dolore

con il Dott. Eyal Lederman (UK)

Quando: Venerdì 7 Novembre ore 15.30- 18.00

Dove: Online via zoom e successivamente OnDemand dal 9-13 Nov

Comprende: 2.5h di lezione con traduzione / Dispense del docente/ attestato di partecipazione / crediti

Argomento: *Il dolore raramente si presenta in un'unica forma, cambia, si adatta e influenza ogni aspetto del movimento e della funzionalità. Il Dott. Eyal Lederman, in questo workshop, esplorerà le molteplici forme di dolore, e ci indicherà come il Pilates possa essere un potente strumento per gestire e trasformare l'esperienza del dolore.*

Obiettivi del corso: *Riconoscere le diverse dimensioni di presentazione del dolore; Applicare un approccio strutturato al trattamento; Integrare nuovi strumenti nella pratica quotidiana per risultati più efficaci. Un modo unico di approfondire le tue conoscenze, affinare il tuo ragionamento clinico e apprendere metodi pratici che puoi utilizzare immediatamente con i tuoi clienti.*

Workshop PreConvegno : Comprendere la catena meccanica e le connessioni tra piedi e zona lombare: una vera esperienza anatomica a quattro dimensioni. con James Earls (UK)

Quando: Venerdì 14 Novembre ore 09.00 - 11.30

Dove: Sala Valdese Via Pietro Cossa 42 Roma 00193 e OnDemand

Comprende: 2.5h di lezione con traduzione / Dispense del docente/ attestato di partecipazione / crediti

Argomento: *Le relazioni funzionali nella parte inferiore del corpo sono spesso fonte di dolore e disfunzioni. Essere in grado di descrivere e valutare ciò che accade tra i piedi e la zona lombare è quindi un elemento essenziale della terapia del movimento. Tuttavia, la relazione tra piede, bacino e zona lombare viene spesso dirottata dalle scuole con protocolli che promettono miracoli e approcci brevettati che non riescono a fornire una visione completa.*

Obiettivi del corso: *Questo workshop si basa sulla biomeccanica funzionale che aiuta a vedere un quadro più completo. Durante il corso esploreremo cosa succede realmente quando il corpo si muove e troveremo il vocabolario per descrivere le relazioni. Partendo da questa conoscenza delle relazioni, potremo quindi esplorare come valutare l'area interessata per individuare punti deboli o restrizioni e quindi creare interventi innovativi e personalizzati per migliorare la qualità del movimento e ridurre il dolore.*





Descrizione dei Workshop Convegno Polestar 'PER ASPERA AD ASTRA'

Workshop Convegno: Validi suggerimenti del 2025 per le disfunzioni dal piede alla parte bassa della schiena con James Earls (UK) (Venerdì inizio convegno)

Quando: Venerdì 14 Novembre ore 12.00 - 14.00

Dove: Sala Valdese Via Pietro Cossa 42 Roma 00193 e OnDemand

Comprende: 2h di lezione con traduzione / Dispense del docente/ attestato di partecipazione / crediti

Argomento: *Affrontare il mal di schiena è complesso. Ci sono molte ragioni per cui un cliente può provare dolore e dobbiamo assicurarci che venga aiutato, ascoltato e che si senta al sicuro e protetto, che gli venga data attenzione e cura individuale. Eppure, molte scuole vogliono fornire protocolli che mettano ogni cliente nelle stesse posizioni con gli stessi esercizi; questo workshop cambierà questo approccio.*

Obiettivi del corso: *Pensare al posizionamento del cliente, farlo sentire sicuro e a suo agio. Come posso adattare l'ambiente? In che modo la sua posizione influenzerà la sua reazione al movimento? Esploreremo come guidare i clienti a muoversi in modi che daranno effetti prevedibili sui tessuti sinergici. Questo workshop vi fornirà gli strumenti e il vocabolario per creare un'assistenza personalizzata per i clienti con mal di schiena.*

Workshop Dalla terra al cielo con Diane Nye (UK)

Quando: Venerdì 14 Novembre ore 14.15-16.15

Dove: Sala Valdese Via Pietro Cossa 42 Roma 00193 e OnDemand

Comprende: 2h di lezione con traduzione / Dispense del docente/ attestato di partecipazione / crediti

Argomento: *I piedi sono il nostro collegamento con la terra, le nostre radici! Ci permettono di affrontare la gravità e di informare il sistema nervoso sulla posizione del corpo nello spazio. L'equilibrio inizia dai piedi!*

Comprendere la natura dei piedi e la loro relazione con le altre strutture favorisce un migliore supporto del peso quando stiamo in piedi e camminiamo.

Lezione: No More Pain Pilates Matwork con S. Ambrosio, D.Nye e S.Betz

Quando: Venerdì 14 Novembre ore 16.30 - 17.30

Dove: Sala Valdese Via Pietro Cossa 42 Roma 00193 e OnDemand

Comprende: 1h di lezione con traduzione / Dispense del docente/ attestato di partecipazione / crediti

Obiettivi del corso: *3 docenti, 3 modi di insegnare, 3 modi di vedere il pilates, 3 modi di stimolare la scelta di esercizi di matwork per clienti con dolore.*

Workshop: Testa, collo e spalle senza sforzo con Diane Nye (UK)

Quando: Venerdì 14 Novembre ore 17.30-19.30

Dove: Sala Valdese Via Pietro Cossa 42 Roma 00193 e OnDemand

Comprende: 2h di lezione con traduzione / Dispense del docente/ attestato di partecipazione / crediti

Argomento: *La tensione, lo stress, lo scorretto allineamento, e gli schemi di movimento errati provocano spesso dolore al collo e alle spalle. In questo workshop approfondendo l'anatomia della scapola e la relazione con le altre strutture, possiamo aiutare i nostri clienti nella funzionalità e nel benessere di quella zona.*

Workshop: Dolore lombare: acuto vs cronico con Diane Nye (UK)

Quando: Sabato 15 Novembre ore 09.00-11.00

Dove: Sala Valdese Via Pietro Cossa 42 Roma 00193 e OnDemand

Comprende: 2h di lezione con traduzione / Dispense del docente/ attestato di partecipazione / crediti

Argomento: *Comprendere la differenza tra dolore acuto e cronico e ristabilire una fiducia e una facilità del movimento in chi ha dolore e tensioni alla colonna lombare.*

Descrizione dei Workshop Convegno Polestar 'PER ASPERA AD ASTRA'



Workshop : Pilates per il dolore al ginocchio con Sherri Betz, PT, DPT, GCS, CEEAA, PMA-CPT (USA)

Quando: Sabato 15 Novembre ore 11.15-13.15

Dove: Sala Valdese Via Pietro Cossa 42 Roma 00193 e OnDemand

Comprende: 2h di lezione con traduzione / Dispense del docente/ attestato di partecipazione / crediti

Argomento: Il dolore al ginocchio è uno dei maggiori ostacoli per godere di una buona salute e per essere indipendenti nella vita. Come possiamo intervenire se un nostro cliente ha dolore al ginocchio durante l'esercizio di Footwork? Tramite questo corso impareremo ad aiutare i clienti a superare la barriera del dolore al ginocchio studiando la relazione tra anca, sacroiliaca e piede. quali sono le migliori progressioni per rafforzare la muscolatura delle gambe nonostante l'articolazione dolorante. Inoltre Capiremo come distinguere un problema strutturale da un problema di forza e quando è il caso di rivolgere il tuo cliente ad un fisioterapista Con questo workshop "Rimetterai in piedi i tuoi clienti!"

Obiettivi: Comprendere l'anatomia del piede, del ginocchio, dell'anca e del bacino, le varianti e le anomalie anatomiche più comuni. Esaminare le patologie più comuni che colpiscono il ginocchio e che causano dolore e disfunzione (osteoartrite, condromalacia, lesioni meniscali/legamentose). Identificare l'allineamento del piede, del ginocchio, dell'anca, e del bacino. Valutare gli schemi di movimento per la posizione seduta-eretta e applicare esercizi basati sul Pilates per correggere tali schemi.

Workshop: Instabilità pelvica e il Pilates nel 2025 con Diane Nye (UK)

Quando: Sabato 15 Novembre ore 14.30 - 16.30

Dove: Sala Valdese Via Pietro Cossa 42 Roma 00193 e OnDemand

Comprende: 2h di lezione con traduzione / Dispense del docente/ attestato di partecipazione / crediti

Argomento: Il dolore sacroiliaco, la sindrome del piriforme, le torsioni pelviche possono causare disagio e disfunzione. Studiando la vera natura del bacino si scopriranno modi pratici per trovare l'equilibrio e riconnettere il nostro centro.

Workshop: Pilates per Dolori alla Spalla e alla Cervicale con Sherri Betz, PT, DPT, GCS, CEEAA, NCPT(USA)

Quando: Sabato 15 Novembre ore 17.00-19.00

Dove: Sala Valdese Via Pietro Cossa 42 Roma 00193 e OnDemand

Comprende: 2h di lezione con traduzione / Dispense del docente/ attestato di partecipazione / crediti

Argomento: La spalla è l'articolazione più mobile del corpo e la stabilità della spalla dipende principalmente dal controllo muscolare di 18 muscoli. In questo workshop si identificheranno gli schemi di movimento errati degli arti superiori e della cervicale e verranno forniti i migliori suggerimenti per ottimizzare le strategie di movimento del cliente. Tramite il tocco e la palpazione capiremo come valutare e facilitare il corretto allineamento del cingolo scapolare in noi stessi e nei nostri clienti. Si impareranno alcune tecniche di rieducazione neuromuscolare ispirate al lavoro di Ron Fletcher "Towelwork" per poter così rendere più funzionali i muscoli della spalla. Si studieranno i migliori esercizi per i clienti che soffrono di dolore al collo o alla spalla, da poter inserire subito nelle tue sessioni di Pilates.

Obiettivi: Identificare la biomeccanica delle articolazioni scapolo-toracica e gleno-omeroale, durante i movimenti della spalla. Comprendere la relazione tra aumento e diminuzione della cifosi toracica e funzionalità della spalla. Sperimentare il Fletcher Towelwork™, praticare e applicare esercizi basati sul Pilates per correggere schemi di movimento errati e facilitare schemi di movimento corretti.





Descrizione dei Workshop Convegno Polestar 'PER ASPERA AD ASTRA'



Post Convegno Workshop: Fratture da compressione vertebrale e dolore alla colonna toracica in pazienti con osteoporosi con Sherri Betz, PT, DPT, GCS, CEEAA, NCPT(USA)

Quando: Domenica 16 Novembre ore 09.00-13.00

Dove: Sala Valdese Via Pietro Cossa 42 Roma 00193 e OnDemand

Comprende: 4h di lezione con traduzione / Dispense del docente/ attestato di partecipazione / crediti

Argomento: *In questo workshop, basato sulle ultime evidenze scientifiche, si studierà come aiutare i clienti con la cifosi toracica e come trattare i clienti che hanno avuto fratture vertebrali pregresse. Ai clienti con osteoporosi si consiglia di non sovraccaricare la colonna vertebrale per ridurre il dolore, e successivamente si consiglia di aggiungere il giusto carico per prevenire una perdita di densità ossea. Questo workshop ti insegna come scegliere gli attrezzi Pilates e quali esercizi includere nel programma di salute ossea dei tuoi clienti!*

Obiettivi del corso: *Esaminare le ultime ricerche sul trattamento e sugli esercizi per la cifosi toracica o le fratture vertebrali. Applicare l'approccio migliore di allenamento e come progredire in modo sicuro e corretto il carico sulla colonna vertebrale e prevenire la perdita di tessuto osseo vertebrale.*

Post Convegno Workshop: Advanced Creative Spinefitter con Master Trainer Romina Maltese e Serafino Ambrosio

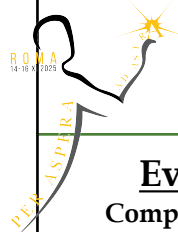
Quando: Domenica 16 Novembre ore 14.00-17.00

Dove: Sala Valdese Via Pietro Cossa 42 Roma 00193 e OnDemand

Comprende: 3h di lezione con traduzione / Dispense del docente/ attestato di partecipazione / crediti

Argomento: *Conosci lo Spinefitter? Questo è il giusto corso per espandere la tua conoscenza dei piccoli attrezzi da utilizzare nelle tue lezioni di Matwork o nelle classi di Studio.*





Costi Convegno Polestar Pilates 'PER ASPERA AD ASTRA'

**Prezzo Convegno
'EARLYBIRD'
dal 22/09 al 12/10**

**Prezzo
Convegno
dal 13/10 al 12/11**

Evento Eyal Venerdì 07/11 ore 15.30- 18.00

Comprende: 2.5h lezione via ZOOM o OnDemand/ Attestato di Partecipazione

Crediti Polestar: 2 Crediti APPI: 2 Crediti ASI: 2 Tirocinio: 1

€125,00 +iva 22%
(compreso nel VIP)

€155,00 +iva 22%

Evento James : Venerdì 14/11 ore 09.00-11.30

Comprende: 2.5h di lezione /Dispense/ Attestato di Partecipazione/

Crediti Polestar: 2 Crediti APPI: 2 Crediti ASI: 2 Tirocinio: 1

€135 +iva 22%

*Per ulteriori Sconti
vedi sotto. WOW!*

€165+iva 22%

Evento Convegno di Venerdì 14/11

**Comprende: lezioni al Convegno il venerdì dalle ore 12.00 alle 19.30 /
Dispense / Attestato di Partecipazione.**

Crediti Polestar: 7 Crediti APPI: 7 Crediti ASI: 7 Tirocinio Polestar: 4

€235 +iva 22%

*Per ulteriori Sconti
vedi sotto. WOW!*

€265+iva 22%

Evento Convegni di Sabato 15/11

**Comprende: lezioni al Convegno il Sabato delle ore 09.00 alle 19.30 /Dispense /
Attestato di Partecipazione.**

Crediti Polestar: 7 Crediti APPI: 7 Crediti ASI: 7 Tirocinio Polestar: 5

€245 +iva 22%

*Per ulteriori Sconti
vedi sotto. WOW!*

€275 +iva 22%

Evento VIP SILVER Ven. e Sab. (Convegno)

**Comprende lezioni al Convegno il venerdì dalle ore 12.00 alle 19.30 e il
Sabato delle ore 09.00 alle 19.30 / lezione di Eyal /Dispense / Attestato di
Partecipazione.**

Crediti Polestar: 14 Crediti APPI: 14 Crediti ASI: 14 Tirocinio Polestar: 9

€395+iva 22%

*Per ulteriori Sconti
vedi sotto. WOW!*

€435 +iva 22%

Evento VIP GOLD Ven. e Sab. (Preconvegno, Convegno, giornata del 7/11)

**Comprende le lezioni di tutto il Convegno, le lezioni del Preconvegno di
venerdì mattina /e la lezione di Eyal /Dispense / Attestato**

Crediti Polestar: 16 Crediti APPI: 16 Crediti ASI: 16 Tirocinio Polestar: 11

€525 +iva 22%

*Per ulteriori Sconti
vedi sotto. WOW!*

€555+iva 22%

Evento Sherri Domenica 16/11 ore 09.00-13.00

**Comprende : 3h di Corso con docente / Dispense / Attestato di
Partecipazione.**

Crediti Polestar: 4 Crediti APPI: 4 Crediti ASI: 4 Tirocinio Polestar: 2

€175 +iva 22%

*Per ulteriori Sconti
vedi sotto. WOW!*

€195+iva 22%

Evento Spinefitter Domenica 16/11 ore 14.00-17.00

**Comprende : 3h di Corso con docente autorizzato /Dispense / Attestato
di Partecipazione.**

Crediti Polestar: 2 Crediti APPI: 2 Crediti ASI: 2 Tirocinio Polestar: 1

€135 +iva 22%

*Per ulteriori Sconti
vedi sotto. WOW!*

€155+iva 22%

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

La formula OnDemand è applicabile SOLO all'Evento 'VIP GOLD' e sarà visionabile
dal Giovedì 20 Novembre dalle ore 09.00 alle ore 22.00 del 30 Novembre via LINK e Password.

Costo: OnDemand EVENTO VIP GOLD (16 ore) € 595+iva entro 12/11 (nessun sconto applicabile)

SCONTO SPECIALE PER TE!

(escluso per formula OnDEMAND)

solo PRENOTANDO ENTRO il 12 Ottobre 2024

Tutti gli Insegnanti Certificati Polestar Pilates in corso di validità avranno

- a) un 'ulteriore sconto esclusivo di €25,00 dal prezzo netto su un Evento scelto e/o Acquistato
- b) un 'ulteriore sconto esclusivo di €50,00 dal prezzo netto per l'Evento 'VIP SILVER '.
- c) un 'ulteriore sconto esclusivo di €75,00 dal prezzo netto per l'Evento 'VIP GOLD '.

NOTA BENE GLI SCONTI NON SONO CUMULABILI NE' APPLICABILI PER L'ACQUISTO ONDEMAND

Tutti gli Insegnanti Pilates anche di altre scuole di formazione

avranno uno sconto esclusivo di €25,00 dal prezzo netto per l'Evento 'VIP SILVER' e "VIP GOLD"

NOTA BENE GLI SCONTI NON SONO CUMULABILI NE' APPLICABILI PER L'ACQUISTO ONDEMAND

COME ISCRIVERSI AL CONVEGNO 'Per Aspera Ad Astra'?

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 12 Ottobre. Dopo questa data, per le iscrizioni successive al 13 Ottobre, si applicheranno le quote riportate in tabella Costi. Dopo il 12 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 riserva il diritto di cambiare modalità, date, programma e docenti qualora necessario.

La Piattaforma per Collegarsi e i Link di accesso Online /Live e OnDemand di 'Per Aspera Ad Astra'

Ogni sessione e/o evento avrà il suo singolo LINK. Agli iscritti al Convegno verrà inviato il giorno prima dell'evento acquistato, con il quale collegarsi alla Piattaforma. Controllare l'email fornita, controllare anche in Spam. Se non ricevuta, invia un whatsapp al N. 393 800 18181

Questa email contenente il Link è strettamente personale, NON deve essere girata ad altri allievi o altre persone. 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 per il Convegno online live è Zoom, per il convegno On Demand è VIMEO (facile da usare con Link e password).

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.

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.

Le piattaforme che utilizziamo sono molto facili, ma se ti occorre assistenza, chiamaci.

Collegati qualche minuto prima dell'orario del Workshop del Convegno, apri il Link e attendi che l'organizzatore permetta l'accesso. Ci sarà la possibilità di interagire ponendo domande via chat, rendendo le lezioni 'interattive'.



ALLOGGI/ HOTELS e INFO CONVEGNO 'PER ASPERA AD ASTRA'

**LUOGO del PRE-CONVEGNO, CONVEGNO
E POST-CONVEGNO POLESTAR:**

**SALA VALDESE
VIA PIETRO COSSA 42 ROMA 00193
(zona Piazza Cavour Roma)**

B&B/ Hotel In Zona Piazza Cavour

La sala Valdese, dove si svolgerà il convegno, si trova nel quartiere di Prati (Piazza Cavour), a due passi da Città del Vaticano. La zona è molto ben servita sia da Alberghi/Pensioni che B&B. Rivolgetevi alle normali piattaforme, tipo www.Trivago.it ecc., per trovare l'alloggio a voi più confacente.

Alcuni suggerimenti Alloggio: Hotel Mellini 06.324771 / B&B Stefano 3313478455 /
B&B Luca 3937571779 / Roomsixtyfive 3345788500/ Clementi Portriat 3937571779/
le Meridien Visconti 063684 e

*Ci sono inoltre tanti musei e monumenti da visitare, tanti locali, ristoranti e bar.
Riservatevi un po' di tempo per godervi i dintorni e la Città Eterna di ROMA*

Come Arrivare alla 'Sala Valdese'?

La Sala Valdese si trova 10 min a piedi dalla Metro Flaminio.

Arrivare con treno a Termini o Tiburtina: Prendere la Metro (A da Termini) fino alla Fermata FLAMINIO.

Arrivare con il volo a Fiumicino: Prendere il Treno per Termini e poi la Metro A fino a Flaminio.

Arrivare con il volo a Ciampino: prendere un taxi, l'autobus o Shuttle/Bus fino a Prati (Via Crescenzo).

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 da consegnare direttamente al Convegno 2025.

Per chi frequenterà il Convegno Polestar Online OnDemand: Il Modulo della Ricertificazione Polestar è da richiedere via email info@ilmetodo.it.

L'Attestato di partecipazione del Convegno 'PER ASPERA AD ASTRA' sarà rilasciato direttamente alla fine dell'evento in presenza, per chi frequenta Online o OnDemand sarà spedito via email.

Cose da portare al Convegno Polestar

Abbigliamento adatto per fare ginnastica

Il LogBook Polestar (se sei Corsista Polestar)

Tappetino Personale

Documenti per la Ri-certificazione (se la devi richiedere)

Abbigliamento 'ECCLESIASTICO/RELIGIOSO' per la FESTA PILATES

Preparatevi per LO SHOPPING PILATES a prezzi SCONTATI.

Biglietti da Visita per fare NETWORKING

Tanta ENERGIA e CARICA POSITIVA

Cose da preparare per il Convegno Polestar se lo frequenti ONLINE

1. Computer /Smart Phone /iPad con Linea Cavo Ethernet (preferibile) o una linea Wifi 'chiara e forte ' e 'naturalmente privata'
2. Tanta ENERGIA e CARICA POSITIVA



**FESTA POLESTAR
'Per Aspera Ad Astra'**

'DIVINE PARTY'

LUCE - SPERANZA - GIOIA

***Sabato 15 Novembre dalle ore 20.30 in poi
InPresenza a Roma al Il Metodo ASD***

Dress code: tema "Giubileo 2025"

**Costo della Festa: solo €20 (comprende festa con Apericena)
(da prenotare prima e da pagare alla registrazione / accrediti)**

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



ROMA
14-16 XI 2025

PER ASPERA

AD ASTRA



R3BEL