

Mentorship

BY SAÚL CHOZA



WINSOR  CHOZA®
PILATES



studio 28
Body & Mind Center

BIA
PILATES
ALEJANDRO MEDINA



The mentorship para profesionales del Pilates impartido por Saúl Choza que ha tenido gran éxito en Los Ángeles, CA, tendrá su segunda edición en la Ciudad de México. Tiene como objetivo, profundizar en la práctica y enseñanza afianzando los conceptos fundamentales sobre el Método Pilates y mostrar una metodología para construir cada ejercicio del repertorio original considerando todas las estructuras de soporte que permiten al resto del cuerpo un movimiento armónico y controlado. El participante también entenderá cómo llegar a la ejecución correcta de los ejercicios más retadores de la contrología.

Además de permitir a los participantes comprender cómo enseñar los ejercicios en todos los aparatos clásicos para sentir el trabajo en su forma original, experimentará los ejercicios avanzados utilizados usualmente para el cierre de una sesión... ¡Prepárense para moverse de una forma fluida, global y armónica!

Les enviamos un abrazo afectuoso y esperamos tenerlos por acá para vivir juntos esta experiencia única.

Fechas:

29, 30, 31 de enero y 1 de febrero 2026.

**el miércoles 28 se reservará para clases privadas y duetos.*

Sede:

*Bia Pilates, **Niebla 131**, Jardines del Pedregal, CDMX.*

Organizadores:



Costo y planes de pago

TC 20.44
PRECIO NORMAL: 1500 USD
\$30,660 MXN

PRONTO PAGO: 1300 USD
\$26,572 MXN

PAGO EN PLAZOS

31 DE MAYO	\$3,833
30 DE JUNIO	\$3,833
31 DE JULIO	\$3,833
31 DE AGOSTO	\$3,833
30 DE SEPTIEMBRE	\$3,833
31 DE OCTUBRE	\$3,833
30 DE NOVIEMBRE	\$3,833
15 DE DICIEMBRE	\$3,833

TOTAL: \$30,660

PRONTO PAGO

PAGO INICIAL	\$2,500
PAGO 1: 1 DE JUNIO	\$12,036
PAGO 2: 1 DE SEPTIEMBRE	\$12,036

TOTAL: \$26, 572

PRE-CONFERENCIA

Te invitamos a que llegues un día antes de la conferencia. **Sumérgete en un día de entrenamiento en Pilates con Saul Choza.** Toma clases grupales en distintos aparatos que te van a revivir del largo viaje a CDMX. Puedes construir tu propio horario. Si no puedes participar en movimiento, puedes observar para inspirarte. Será el inicio perfecto para un fin de semana fenomenal. No hay límite en las clases que quieras tomar, pero inscríbete ya, antes que el cupo se agote.

PRIMER DÍA

Mañana. Sentando las bases para el trabajo completo del fin de semana.

Taller 1. ¿Qué es columna neutra?
¿Cuáles son las posturas ideales en flexión, extensión y lateralización de la columna par el trabajo efectivo en Pilates?

Taller 2. ¿Qué es el powerhouse?
Se abordará cómo desarrollar el powerhouse inferior con ejercicios de pies y piernas utilizando todos los aparatos.

Tarde. Ejercicios originales creados por Joseph Pilates de mat y de pie.

Taller 1 y 2. Tienen por objetivo enseñar la importancia de la respiración como fundamento de the work (el trabajo) para moverse en armonía a través de ejercicios específicos del mat y en bipedestación.



SEGUNDO DÍA

Mañana. *Creando un camino.*

Taller 1 y 2. *Repaso del orden y la ejecución de los ejercicios avanzados de todo el sistema de Pilates, con enfoque en los ejercicios de hiperextensión de columna y cintura escapular.*

Tarde. *Fortalece y define tu cintura escapular desde el powerhouse.*

Taller 1. *Toda la jornada con la Arm chair, para relacionar los nombres de los ejercicios con el objetivo de cada uno de ellos. Se aprende a conectar el powerhouse central con el superior.*

TERCER DÍA

Mañana. Reconstruyendo el cuerpo con la silla wunda.

Taller 1. Durante toda la mañana se aprenderá, a través de movimientos simples, cadenas de ejercicios que permitirán al estudiante solidificar sus habilidades motoras para encontrar más estabilidad en su práctica, utilizando correctamente los pies, manos y el piso; de esta manera podrán dominar ejercicios retadores como el teaser, twist y star y demás ejercicios del sistema avanzado.

Tarde. Descomprime tu columna en los barriles.

Se utilizarán ladder Barrel, Spine Corrector y Small barrel para enseñar ejercicios de estiramiento tanto de columna vertebral como de cadera, los cuales son la base de gran parte del repertorio de ejercicios avanzados.

CUARTO DÍA

Mañana. Es la hora de poner en práctica en el Cadillac todo lo aprendido.

Taller 1. Ejercicios de cierre de nivel avanzado, como candlestick y pull-ups.

Taller 2. Reformer sobre el cadillac, ideal para las clases grupales en la torre.

Culminación del evento. Clase grupal para todos los niveles...¡Listos para moverse!