



zero

FORMACIÓN PROFESIONAL

PILATES
REFORMER

2026

ÍNDICE

- I. DESCRIPCIÓN GENERAL**
- II. OBJETIVOS DE LA FORMACIÓN**
- III. DIRIGIDO A**
- IV. DURACIÓN Y FORMATO**
- V. PRECIO E INSCRIPCIÓN**
- VI. FECHAS Y HORARIOS**
- VI. PRÁCTICAS INCLUIDAS**
- VI. SISTEMA DE EVALUACIÓN**
- VI. REQUISITOS DE CERTIFICACIÓN**



DESCRIPCIÓN GENERAL

La formación proporciona una **base sólida y práctica en el uso del Reformer, combinando repertorio básico, intermedio y avanzado**. El programa prepara al alumnx para utilizar y enseñar el Reformer con criterio, seguridad y calidad de movimiento.

OBJETIVOS DE LA FORMACIÓN

Al finalizar, el alumnx será capaz de:

- Comprender el funcionamiento del Reformer y el uso de los muelles
- Ejecutar con precisión el repertorio básico, intermedio y avanzado
- Analizar ejercicios desde su objetivo biomecánico
- Diseñar y guiar clases estructuradas y seguras

DIRIGIDO A

- Instructores de Pilates suelo que desean ampliar su formación a máquina
- No se requiere experiencia previa en Reformer, aunque se recomienda



“La condición física es el primer requisito hacia la felicidad”

-JOSEPH PILATES

DURACIÓN Y FORMATO

TIPO DE FORMACIÓN	HORAS
FORMACIÓN PRESENCIAL	52h
VISUALIZACIONES	20h
PRÁCTICAS SUPERVISADAS	20h
TOTAL	92h

PRECIO E INSCRIPCIÓN

**RESERVA
350€**

ASEGURA LA PLAZA, NO
REEMBOLSABLE

+

**2º PAGO
825€**

RESTO A ABONAR AL INICIO DE
LA FORMACIÓN

PRECIO FINAL 1175 €

Incluye:

- Manual impreso completo
- Prácticas de visualización y uso del Reformer
- Examen teórico y práctico
- Certificado

FECHAS Y HORARIOS

SEMINARIO	FECHA	SÁBADO	DOMINGO
1	21-22 FEB	09:00-14:00 / 15:00-19:30	09:30-14:00 / 15:00-18:30
2	7-8 MAR	09:00-14:00 / 15:00-19:30	09:30-14:00 / 15:00-18:30
3	28-29 MAR	09:00-14:00 / 15:00-19:30	09:30-14:00 / 15:00-18:30

PRÁCTICAS INCLUIDAS

Práctica personal y enseñanza guiada – 20 h

- Uso de la sala disponible viernes tarde y fines de semana

Práctica de observación en clases – 20 h

- Observación de clases reales de Reformer en Escuela Cero
- Desarrollo de mirada profesional y análisis del movimiento

SISTEMA DE EVALUACIÓN

Evaluación práctica obligatoria

El alumnx deberá:

- Guiar parte de una clase de Reformer
- Explicar los objetivos de los ejercicios
- Demostrar organización, claridad y control
- Aplicar correcciones básicas

Se valoran

- Precisión técnica
- Capacidad de observación
- Seguridad en el uso del Reformer
- Calidad del cueing

REQUISITOS DE CERTIFICACIÓN

- Asistir al 85 % de las horas presenciales
- Participar activamente en todas las prácticas
- Superar la evaluación práctica final
- Demostrar nivel adecuado de ejecución y enseñanza



EQUIPO DOCENTE

RUTH BERIKOETXEA

Nací en 1.977 en Vitoria-Gasteiz (País Vasco). Y llevo desde 1.998 trabajando dando clases y estudiando acerca del movimiento. Mis orígenes, la DANZA (estudios en Danza Clásica en el Conservatorio hasta 5º Grado). Como siempre movida por la curiosidad y las ganas de aprender, tope CON EL MÉTODO PILATES como una técnica ideal para fortalecer y estirar los músculos de mis alumnas de danza Contemporánea. En breve estaba completamente apasionada y sumergida en este método, y tuve el gran honor de formarme en 2.001 en el Método Pilates con Gideon Abrahami (Israel) y 2.004 con Bob Liekens y Susan Moran (Power Pilates, New York). Fundé el primer centro exclusivo de Pilates en la zona Norte, Studio Pilates Vitoria en 2004 (www.pilatesvitoria.com) junto con mi socia, Silvia Fernández de Líger. Centro de referencia de Pilates Mat y Máquinas por su profesionalidad que he estado dirigiendo hasta 2016. En 2.010, visité la India y fue en Risiketz cuando probé mi primera sesión de Yoga Clásico. La experiencia no me dejó indiferente así que decidí realizar la Formación de Yoga con la AEPY (2.012-2.016. Quim Altés).



Desde entonces combino en mis clases todos mis conocimientos en ambas técnicas. Estos últimos años, he estado viviendo en Tenerife donde he podido aprender sobre el Yoga Iyengar como otras técnicas de mente – cuerpo; hoy en día vivo en Vitoria con mi marido, y mis hij@s Arón y Lía dirigiendo escuela ZERO. Mis últimos estudios, un Certificado Profesional para poder formar de manera profesional a otros profesores de cualquier sector. Gracias a mi larga experiencia, mi formación como docente (Docencia de la Formación Profesional) y mi dedicación exclusiva desde temprana edad, puedo ayudar a entender cuáles son las CLAVES que diferencian un trabajo preciso, de calidad y eficiente a un mero entretenimiento y quizás incluso desgaste y perjuicio de las articulaciones.

ESTUDIOS Y MÉRITOS

- Licenciada en Publicidad y Relaciones Públicas por la UPV (Leioa)
- Formación en Ballet Clásico hasta 5o Curso en el Conservatorio (Vitoria)
- Formación en Método Pilates Mat /Máquinas con Gideon Abrahami (Israel)
- Formación en Método Pilates Mat/ Máquinas con Power Pilates (New York)
- Formación en Cadenas musculares de Mezieres Terapéutica a través de las cadenas miofasciales. Rene Daubagna (fisioterapeuta, osteopatía, mezierista) CES (Santander)
- Formación en Performance Stability (Kinetic Control) Michal Hadala: Fisioterapeuta especialista en rehabilitación y recuperación en el deporte.
- Formación en Yoga con la AEPY con Quim Altés (Gerona)
- Formación en Yoga del Sonido, Método Arcadian I Nivel (Gerona)
- Formación de Yoga Aéreo Unnata con Montse Lominchar (Ciudad Real) Diciembre
- Talleres Hatha Yoga Kundalini con Bijay Paswan (India)
- Reyki Grado I y II
- Talleres de Feldrenkrays, Método Alexander, Butoh, Katsugen,
- Seminario del Método Pilates en el embarazo con Gabriela Solini, fundadora de Movimiento Pilates
- En Formación Método Laxmi para embarazo y postparto
- Bailarina y coreógrafa en diferentes compañías de Danza Contemporánea. Gabriela Solini (Maspalomas, Gran Canarias y New York); Ikutu Dantza (Vitoria), Maskarada (Bilbao)
- Ganadora con la compañía Damián Muñoz Danza del I Premio Certamen Coreográfico de Madrid en 1.995

EXPERIENCIA

- Inicios como Profesora de Danza Contemporánea y Danza Contact en Tarima en Vitoria- Gasteiz 1.997-2.003
- En 2.004 fundo la empresa Studio Pilates y junto con Silvia Fernández de Liger, recursos humanos y formación. Contando con cuatro trabajadores a nuestro cargo y un volumen de 200 alumnos
- En 2.016 decidí vender Studio Pilates y monté la escuela Esencia Movimiento. Dedicada a clases de Pilates, Yoga, Yoga Aéreo, Parto y Postparto.
- Actualmente dirige escuela Zero, organiza Talleres, Retiros y Formaciones de Pilates. Imparte clases de Yoga y Pilates presenciales y online.



zero



613 04 93 79

info@escuelazero.com

WWW.ESCUELAZERO.COM