

<b>Scolio-Pilates Module 1</b>	
<b>Pre-requisite:</b>	None
<b>Date:</b>	18 July 2025 (Friday)
<b>Time:</b>	9:00-18:00
<b>Total Hours:</b>	8 hours
<b>Investment:</b>	16,000 baht
<b>Language:</b>	English with Thai translation เรียนเป็นอังกฤษและแปลไทย

This course Module 1 is a building block and lays the foundation for the Scolio-Pilates Module 2: The Professional Seminar. You will receive a strong base in the anatomy of scoliosis to help you understand what is happening under the skin that creates the changes we see and experience with scoliosis on the surface and with movement. With this understanding, you will be better equipped to make the best scoliosis-specific exercise choices. Topics to be covered include:

- What is scoliosis? Who it affects and its effects on the systems of the body
- Experience scoliosis! What it feels like to do Pilates with scoliosis
- Anatomical understanding of the musculoskeletal changes that accompany the scoliosis syndrome
- Understanding functional vs. structural scoliosis
- Defining the convexities and concavities
- Theories and laws of movement that apply to scoliosis
- The first 7 exercises for scoliosis. All exercises will be taught with and without the Pilates equipment.

คอร์สนี้เป็นส่วนสำคัญและวางรากฐานสำหรับ

## **Scolio-Pilates Module 2: The Professional Seminar**

คุณจะได้รับเรียนรู้พื้นฐานเกี่ยวกับกายวิภาคของภาวะกระดูกสันหลังคด (Scoliosis)

เพื่อช่วยให้เข้าใจถึงสิ่งที่เกิดขึ้นภายในร่างกายใต้ผิวหนังซึ่งให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่เราเห็นและสัมผัสได้ทั้งในด้านการเคลื่อนไหวและรูปร่างภายนอก ด้วยความเข้าใจนี้คุณสามารถเลือกการออกกำลังกายที่เหมาะสมและเฉพาะเจาะจงกับภาวะกระดูกสันหลังคดได้ดียิ่งขึ้น

หัวข้อที่จะครอบคลุมในคอร์สนี้ ได้แก่:

- กระดูกสันหลังคดคืออะไร? ใครที่ได้รับผลกระทบ และผลกระทบต่อระบบต่างๆ ในร่างกาย
- ลองสัมผัสภาวะกระดูกสันหลังคดด้วยตัวเอง!  
และลองฝึกพิลาทิสในขณะที่มีภาวะกระดูกสันหลังคดนี้ว่ารู้สึกอย่างไร
- ความเข้าใจในกายวิภาคของการเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างกล้ามเนื้อและกระดูกที่มาพร้อมกับภาวะกระดูกสันหลังคด
- เข้าใจความแตกต่างระหว่าง กระดูกสันหลังคดแบบโครงสร้าง (**Structural**) และแบบการใช้งาน (**Functional**)
- สามารถบ่งชี้ ส่วนโค้งนูน (**Convexity**) และ ส่วนโค้งเว้า (**Concavity**)  
ในภาวะกระดูกสันหลังคดได้
- ทฤษฎีและกฎการเคลื่อนไหว ที่เกี่ยวข้องกับกระดูกสันหลังคด
- 7 ท่าออกกำลังกายแรกสำหรับกระดูกสันหลังคด  
ทุกท่าจะมีการสอนทั้งแบบมีอุปกรณ์และไม่มีอุปกรณ์พิลาเตส

<b>Scolio-Pilates Module 2</b>	
<b>Pre-requisite:</b>	Scolio-Pilates Module 1
<b>Date:</b>	19-20 July 2025 (Saturday & Sunday)
<b>Time:</b>	9:00-18:00
<b>Total Hours:</b>	16 hours (8 hours x 2 days)
<b>Investment:</b>	32,000 baht
<b>Language:</b>	English with Thai translation เรียนเป็นอังกฤษและแปลไทย

We will dive deeper into understanding the anatomy of scoliosis and use that understanding to define the curves of scoliosis (3, 4, and thoracolumbar curves). Once we define the curves, we can begin to understand how to correct those curves toward neutral. We use scoliosis-specific corrections and scoliosis-specific exercises to aid us in bringing our clients toward a more balanced system.

The scoliosis-specific exercises begin with corrections in the basic positions of prone, supine, side-lying, seated, and standing. Once the corrections are applied in the basic positions, we add movement to these corrections either on the mat or with the assistance of the Pilates equipment. Come learn why Scolio-Pilates, a form of Pilates that allows for

modifications to assist the client with scoliosis in the Pilates studio, is now being used by children's hospitals, physical therapy clinics, and Pilates studios worldwide to help with the management of scoliosis.

## Module 2 จะต่อยอดจาก Module 1: Scolio-Pilates Professional Seminar

ซึ่งเป็นคอร์สพื้นฐานที่ต้องเรียนก่อน

ใน Module 2 นี้

เราจะเจาะลึกเกี่ยวกับกายวิภาคของภาวะกระดูกสันหลังคดและใช้ความรู้นี้เพื่อระบุลักษณะส่วนโค้งของกระดูกสันหลัง (ทั้งแบบ 3 ส่วน, 4 ส่วน, และส่วนโค้งที่บริเวณหลังบนและหลังล่าง) หลังจากที่เราระบุลักษณะส่วนโค้งได้แล้ว เราจะเริ่มเรียนรู้วิธีการปรับแก้ส่วนโค้งเหล่านี้ให้เข้าสู่ตำแหน่งกลาง (Neutral) มากขึ้นโดยใช้การปรับแก้และการออกกำลังกายที่เฉพาะเจาะจงสำหรับกระดูกสันหลังคดเพื่อช่วยให้ลูกค้ำกลับมาสู่บาลานซ์มากที่สุด

การออกกำลังกายเฉพาะสำหรับกระดูกสันหลังคด จะเริ่มจากการปรับแก้ในตำแหน่งพื้นฐาน เช่น นอนคว่ำ, นอนหงาย, นอนตะแคง, ทำนั่ง, และทำยืน หลังจากที่ปรับแก้ในตำแหน่งพื้นฐานแล้ว เราจะเพิ่มการเคลื่อนไหวเข้าไปในท่าต่างๆ เหล่านี้ ทั้งบนเสื่อหรือด้วยการใช้อุปกรณ์พิลาทิส

มาร่วมเรียนรู้ว่าทำไม **Scolio-Pilates**

ซึ่งเป็นรูปแบบหนึ่งของพิลาทิสที่ปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับผู้ที่มีการภาวะกระดูกสันหลังคดในสตูดิโอพิลาทิส จึงได้รับการนำไปใช้ในโรงพยาบาลเด็ก คลินิกกายภาพบำบัด และสตูดิโอพิลาทิสทั่วโลกเพื่อช่วยในการจัดการและดูแลภาวะกระดูกสันหลังคด!

Module	Date	Price (BAHT)	Early Bird Price for 2 modules (BAHT) ราคา early bird สำหรับ 2 คอร์ส	Full price for 2 modules (BAHT) ราคาเต็ม สำหรับ 2 คอร์ส
1	Fri 18th July 2025	16,000	39,000 baht	45,000 baht
2	Sat-Sun 19th-20th Jul 2025	32,000		
Last date for registration			15 Mar 2025	15 Jun 2025

**No Refund Policy:**

All fees paid are non-refundable under any circumstances. This includes situations arising from unforeseen events or force majeure that are beyond our control, which may result in the student being unable to attend or the course being unable to proceed as scheduled.

**นโยบายไม่คืนเงิน:**

ค่าธรรมเนียมทั้งหมดที่ชำระแล้วจะไม่สามารถขอคืนเงินได้ไม่ว่ากรณีใดๆ

รวมถึงในสถานการณ์ที่เกิดเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดหรือเหตุสุดวิสัยที่อยู่นอกเหนือการควบคุม

ซึ่งอาจทำให้นักเรียนไม่สามารถเข้าร่วมเรียนหรือทำให้หลักสูตรไม่สามารถดำเนินการได้ตามกำหนดการ.