

MIND & BODY
EXERCISE STUDIO
Pilates system

Δ | Δροσίνη 5, Κηφισιά
Τ | 210 8010 231

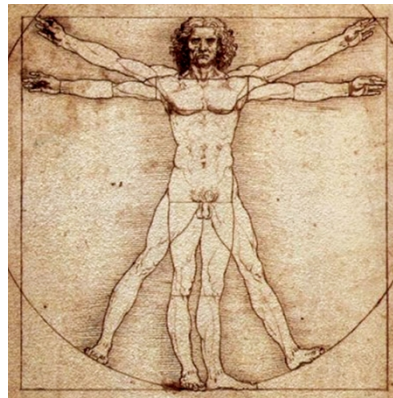
 balanced body™

E | info@mindandbody.gr
www.mindandbody.gr



Basic Pilates Anatomy

Basic Pilates Anatomy



Το «Mind and Body Pilates Studio» διοργανώνει στο χώρο του στην Κηφισιά, το Σεμινάριο "**Basic Pilates Anatomy**", ειδικά διαμορφωμένο και προσαρμοσμένο Σεμινάριο Ανατομίας στις ανάγκες των δασκάλων Pilates, σχεδιασμένο από την **Άρτεμη Παπακωνσταντοπούλου** (PMA® Certified Pilates Teacher, BB® Master Trainer)

Οι συμμετέχοντες θα παρακολουθήσουν αναλυτική Power Point παρουσίαση με φωτογραφίες για όλους τους σημαντικούς μύες, οστά, αρθρώσεις και συνδέσμους που αφορούν τη διδασκαλία της μεθόδου. Η προσέγγιση είναι απλή, κατανοητή και χρηστική, ώστε και ο πιο αρχάριος δάσκαλος να μπορεί άμεσα να εφαρμόσει τις γνώσεις και να συνδέει τις ασκήσεις/κινήσεις με τις μυϊκές ομάδες που ενεργοποιούνται. Δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στους μύες που αποτελούν τον πυρήνα: εγκάρσιο κοιλιακό, πολυσχιδή ραχιαίο, διάφραγμα και μύες πυελικού εδάφους.

Στόχοι Σεμιναρίου:

- Κατάρτιση των συμμετεχόντων στις βασικές γνώσεις της ανατομίας.
- Προετοιμασία για διδασκαλία ασκήσεων Pilates με βάση την ανατομία.

Το Σεμινάριο Περιλαμβάνει:

- Αναφορά στους βασικούς μύες κίνησης και στήριξης του σώματος.
- Αναφορά των βασικών οστών και συνδέσμων του μυοσκελετικού συστήματος.
- Αναφορά στη διάταξη και λειτουργία των αρθρώσεων.
- Αναφορά στα κινητικά επίπεδα και στα είδη συσπάσεων του μυοσκελετικού συστήματος.
- Ασκήσεις για κάθε μυϊκή ομάδα.



Για περισσότερες πληροφορίες και δηλώσεις συμμετοχής επικοινωνήστε μαζί μας στο τηλ. 210 8010231.

Η ΣΩΣΤΗ
ΚΙΝΗΣΗ ΣΤΟ
PILATES



ΝΕΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΑΝΑΤΟΜΙΑΣ

Συνδυάζει την Ανατομία με Ασκήσεις.

Αναλυτικό Πρόγραμμα

- Αναφορά σε όλους του ανατομικούς όρους που χρειαζόμαστε για να περιγράψουμε την κίνηση.
- Κατανόηση των διαφόρων κινήσεων του μυοσκελετικού συστήματος.
- Κατανόηση κινητικών επιπέδων.
- Κατανόηση των κυριότερων οστών και συνδέσμων.
- Κατανόηση των τύπων συσπάσεων του μυϊκού συστήματος.
- Επίδειξη Ασκήσεων Pilates για κάθε μυϊκή ομάδα.

Προϋποθέσεις Συμμετοχής:

✓ Mat 1 ✓ Mat 2 ✓ 1 χρόνο ενασχόλησης με οποιαδήποτε μορφή άσκησης - κίνησης.

Το σεμινάριο απευθύνεται και είναι ειδικά σχεδιασμένο για τις ανάγκες διδασκαλίας της μεθόδου Pilates ή άλλων μεθόδων κίνησης. Είναι απαραίτητο για την παρακολούθηση οποιουδήποτε σεμιναρίου του Balanced Body University και ιδιαίτερος αυτών που αφορούν τη χρήση οργάνων (Reformer, Cadillac, Chair, Barrels), προσφέροντας ισχυρά θεμέλια για την αποτελεσματική διδασκαλία της μεθόδου Pilates. Όσοι έχουν παρακολουθήσει ανάλογα σεμινάρια ή μαθήματα ανώτερων σχολών ή κατέχουν πτυχία φυσιοθεραπείας, δε χρειάζεται να το παρακολουθήσουν.

Για περισσότερες πληροφορίες επικοινωνήστε μαζί μας.