



MIND & BODY
EXERCISE STUDIO
Pilates system



ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ PILATES

Healthy Spine

Σεμινάριο για
την υγεία και
ενδυνάμωση της
Σπονδυλικής
Στήλης



Το Mind and Body και η **Άρτεμις Παπακωνσταντοπούλου** (PMA® Certified Pilates Teacher) προσκαλούν τους δάσκαλους και τους εκπαιδευόμενους στη μέθοδο Pilates, σε μια πολύτιμη εμπειρία για την **αντιμετώπιση παθήσεων της Σπονδυλικής Στήλης μέσω ασκήσεων Pilates.**

- Το Σεμινάριο Healthy Spine είναι ένα σεμινάριο απαραίτητο για όσους διδάσκουν Pilates. Καλύπτει τις περισσότερες παθήσεις που αντιμετωπίζουν οι πελάτες και επηρεάζουν την άσκησή τους.
- Περιλαμβάνει ασκήσεις για την αντιμετώπιση των κοινών παθήσεων της Σπονδυλικής Στήλης καθώς και την ανατομία της.
- οι ασκήσεις αυτές λειτουργούν συνδυαστικά και συμπληρωματικά με φυσιοθεραπεία και άλλες θεραπείες που συστήνει ο γιατρός.

Για την ασφαλή και αποτελεσματική διδασκαλία της μεθόδου οι γνώσεις αυτές κρίνονται απαραίτητες.



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