

MIND & BODY
EXERCISE STUDIO
Pilates system

Δ | Δροσίνη 5, Κηφισιά
Τ | 210 8010 231

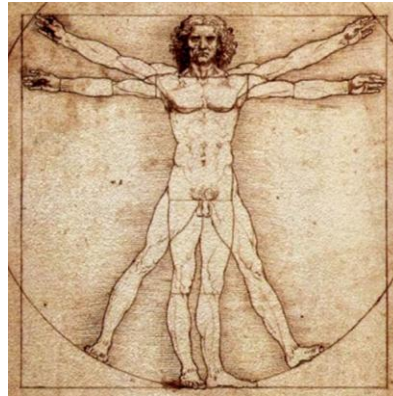
 balanced body™

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



ΝΕΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΑΝΑΤΟΜΙΑΣ (Διάρκεια: 12 ώρες)
Συνδυάζει την Ανατομία με Ασκήσεις.

**ANATOMY
& PILATES
EXERCISES**



Το «Mind and Body Pilates Studio» διοργανώνει στο χώρο του στην Κηφισιά, το Σεμινάριο **“Anatomy and Pilates Exercises”**, με εκπαιδευτριά την **Άρτεμη Παπακωνσταντοπούλου** (PMA® Certified Pilates Teacher).

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. Επιπλέον διδάσκονται τους μύες μέσω ασκήσεων Pilates, κάτι που διεθνώς αποτελεί τον ιδανικότερο τρόπο για να αποτυπωθεί καλύτερα στη σκέψη κάθε συμμετέχοντα **η θέση, το σχήμα και η λειτουργία των μυών.**

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.