



**MIND & BODY**  
EXERCISE STUDIO  
Pilates system

Δ | Δροσίνη 5, Κηφισιά  
Τ | 210 8010 231

 balanced body™

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



**ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ PILATES** (Διάρκεια: 8 ώρες)  
Ασκήσεις για Αρχάριους, Μεσαίους και Προχωρημένους  
στα όργανα: Ladder Barrel, Step Barrel, Arc Barrel.

## APPARATUS 3



Το «Mind and Body Pilates Studio» διοργανώνει στο χώρο του στην Κηφισιά, το Σεμινάριο **"Apparatus 3"** του **Balanced Body®** των ΗΠΑ, με εκπαιδευτριά την **Άρτεμη Παπακωνσταντοπούλου** (PMA® Certified Pilates Teacher).

Οι συμμετέχοντες εκτός από την άρτια κατάρτιση στις ασκήσεις στα όργανα: Barrels για αρχάριους, μεσαίους και προχωρημένους λαμβάνουν πιστοποιητικό παρακολούθησης του σεμιναρίου από το Balanced Body University που τους επιτρέπει να διδάσκουν ομαδικά και ατομικά μαθήματα.

### Στόχοι Σεμιναρίου:

- Εκγύμναση των συμμετεχόντων με τις ασκήσεις: στα όργανα: Barrels για αρχάριους, μεσαίους και προχωρημένους.
- Προετοιμασία για διδασκαλία των ασκήσεων σε πελάτες.

### Το Σεμινάριο Περιλαμβάνει:

- Τις ασκήσεις στα όργανα: Barrels.
- Την ασφαλή και σωστή χρήση των οργάνων.
- Διδασκαλία της διαδικασίας ανάλυσης στάσης.
- Σχεδιασμό προγραμμάτων με βάση την ανάλυση της στάσης των ασκούμενων.
- Οδηγίες για την ασφαλή άσκηση όσων πάσχουν από προβλήματα στη σπονδυλική στήλη.



**Σάββατο 30 & Κυριακή 31 Ιανουαρίου 2016**

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

Η ΣΩΣΤΗ  
ΚΙΝΗΣΗ ΣΤΟ  
**PILATES**

 **APPARATUS**  
**3**

**ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ PILATES** (Διάρκεια:8 ώρες)  
Ασκήσεις για Αρχάριους, Μεσαίους και Προχωρημένους  
στα όργανα: Ladder Barrel, Step Barrel, Arc Barrel.

**Ημέρα**

**Αναλυτικό Πρόγραμμα**

Σάββατο

**30**  
**Ιανουαρίου**

- Διδασκαλία και εις βάθος ανάλυση με ιδιαίτερες λεπτομέρειες, όλων των ασκήσεων που περιλαμβάνονται στο εγχειρίδιο.
- Διδασκαλία της διαδικασίας Ανάλυσης Στάσης.
- Οδηγίες για την ασφαλή άσκηση όσων πάσχουν από προβλήματα στη σπονδυλική στήλη.
- Εξάσκηση των εκπαιδευόμενων με τις ασκήσεις του σεμιναρίου σε μικρές ομάδες.

Κυριακή

**31**  
**Ιανουαρίου**

- Εξάσκηση των ασκήσεων του σεμιναρίου.
- Διδασκαλία ενός προγράμματος ασκήσεων διάρκειας μισής ώρας μεταξύ εκπαιδευόμενων και εποικοδομητικός σχολιασμός της διδασκαλίας.

**Προϋποθέσεις Συμμετοχής:**

- ✓ Πιστοποιητικό Apparatus 2.
- ✓ Πιστοποιητικό Mat 1 ή και Mat 2 ή δίωρο σεμινάριο Basic Pilates Movement Principles.
- ✓ 10 ιδιαίτερα Μαθήματα Pilates (συνολικά και για τα 3 σεμινάρια Apparatus).
- ✓ Πιστοποιητικό Reformer 2.
- ✓ Πιστοποιητικό Ανατομίας.
- ✓ 1 χρόνο ενασχόλησης με οποιαδήποτε μορφή άσκησης - κίνησης.

Τα προαπαιτούμενα του σεμιναρίου δεν είναι δεσμευτικά. Είναι ένας οδηγός για αποτελεσματικότερη απόδοση των εκπαιδευόμενων στα σεμινάρια. Εάν κάποιος από τους συμμετέχοντες θέλει να ακολουθήσει άλλη διαδικασία, είναι στη διακριτική του ευχέρεια.

Για περισσότερες πληροφορίες επικοινωνήστε μαζί μας.