

Σεμινάριο Barre (Διάρκεια: 16 ώρες)

Barre



Το «Mind and Body Pilates Studio» στη Κηφισιά, διοργανώνει και σας υποδέχεται στο Σεμινάριο **“Barre”** του Balanced Body® ΗΠΑ, με εκπαιδευτριά την **Άρτεμη Παπακωνσταντοπούλου** (PMA® Certified Pilates Teacher, BB® Master Trainer).

Οι συμμετέχοντες μετά το ολοκληρωμένο μάθημα, εισάγονται στις αρχές της κίνησης του Balanced Body® και εμβαθύνουν στην τέχνη της διδασκαλίας ομάδων καθώς και στον τρόπο της διδασκαλίας με μουσική. Εκτός από την άρτια κατάρτιση στις ασκήσεις Barre λαμβάνουν Πιστοποιητικό Παρακολούθησης του Σεμιναρίου από το Balanced Body® κάτι που τους επιτρέπει να διδάσκουν ομαδικά μαθήματα.

Στόχοι Σεμιναρίου:

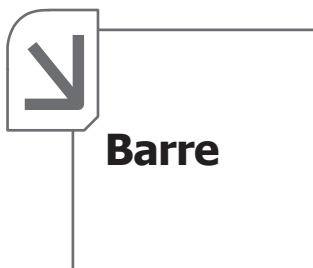
- Εκγύμναση των συμμετεχόντων με τις ασκήσεις Barre
- Προετοιμασία για διδασκαλία των ασκήσεων σε πελάτες

Το Σεμινάριο Περιλαμβάνει:

- Τις αρχές της κίνησης του Balanced Body®
- Όλα όσα χρειάζονται οι εκπαιδευτές για να διδάξουν με ποικιλία μαθήματα 30-60 λεπτών
- Την τεχνική διδασκαλίας ομάδων και του τρόπου διδασκαλίας με μουσική
- Το συγχρονισμό, την κίνηση και σχεδιασμό ομάδων για διδασκαλία με αυτοπεποίθηση



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



Σεμινάριο Barre (Διάρκεια: 16 ώρες)

Αναλυτικό Πρόγραμμα

- Διδασκαλία και εις βάθος ανάλυση με ιδιαίτερες λεπτομέρειες, όλων των ασκήσεων που περιλαμβάνονται στο εγχειρίδιο.
- Διδασκαλία της διαδικασίας Ανάλυσης Στάσης.
- Εξάσκηση των εκπαιδευόμενων με τις ασκήσεις του σεμιναρίου σε μικρές ομάδες.
- Οδηγίες για το τεστ* που θα συμπληρώσουν οι εκπαιδευόμενοι με ανοιχτό βιβλίο στο σπίτι. Το τεστ περιλαμβάνει ερωτήσεις Multiple Choice και το σχεδιασμό ενός προγράμματος ασκήσεων, χρησιμοποιώντας τις ασκήσεις του σεμιναρίου.

*Το τεστ δε βαθμολογείται. Ο στόχος του είναι να βοηθήσει τους εκπαιδευόμενους να κατανοήσουν την ύλη του σεμιναρίου και να μπορούν να χρησιμοποιήσουν το εγχειρίδιό τους.

- Εξάσκηση των ασκήσεων του σεμιναρίου.
- Τελειοποίηση του προγράμματος ασκήσεων του τεστ.
- Απαντήσεις στις ερωτήσεις του τεστ.
- Παρουσίαση των προγραμμάτων ασκήσεων και εποικοδομητικός σχολιασμός για τη βελτίωση της ροής και συνοχής τους.
- Διδασκαλία μίας άσκησης μεταξύ εκπαιδευόμενων και εποικοδομητικός σχολιασμός της διδασκαλίας.

Προϋποθέσεις Συμμετοχής:

- ✓ 10 ιδιαίτερα μαθήματα Pilates.
- ✓ Πιστοποιητικό Ανατομίας (όχι υποχρεωτικό αλλά συνίσταται)
- ✓ 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.