



**MIND & BODY**  
EXERCISE STUDIO  
Pilates system

Δ | Δροσίνη 5, Κηφισιά  
Τ | 210 8010 231

 balanced body™

E | [info@mindandbody.gr](mailto:info@mindandbody.gr)  
[www.mindandbody.gr](http://www.mindandbody.gr)



**Σεμινάριο Pilates** (Διάρκεια: 16 ώρες)

## Basic Movement Principles



Το «Mind and Body Pilates Studio» διοργανώνει στο χώρο του στην Κηφισιά, το Σεμινάριο **“Basic Movement Principles”** του **Balanced Body®** των ΗΠΑ, με εκπαιδευτριά την

**Άρτεμη Παπακωνσταντοπούλου** (PMA® Certified Pilates Teacher).

Οι συμμετέχοντες εκτός από την άρτια κατάρτιση στις ασκήσεις Βασικών Ασκήσεων Τεχνικής, λαμβάνουν Πιστοποιητικό Παρακολούθησης του Σεμιναρίου από το Balanced Body University, κάτι που τους επιτρέπει να διδάσκουν ομαδικά και ατομικά μαθήματα.

### Στόχοι Σεμιναρίου:

Κατάρτιση των συμμετεχόντων στις Βασικές Ασκήσεις Τεχνικής μεθόδου Pilates ώστε να διδάσκουν με ασφάλεια όλες τις ασκήσεις.

### Το Σεμινάριο Περιλαμβάνει:

- Ασκήσεις Τεχνικής
- Βασική Ανατομία
- Βασικές Γνώσεις Ανάλυσης Στάσης κορμού και ευθυγράμμισης ισχύων



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

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

Η ΣΩΣΤΗ  
ΚΙΝΗΣΗ ΣΤΟ  
**PILATES**



**Basic  
Movement  
Principles**

## Σεμινάριο Pilates (Διάρκεια: 16 ώρες)

### Αναλυτικό Πρόγραμμα

- Διδασκαλία και ανάλυση σε βάθος των μικρό-ασκήσεων τεχνικής Basic Movement Principles
- Διδασκαλία της Διαφραγματικής Αναπνοής και όλων των τεχνικών ασκήσεων για τη σταθεροποίηση και κινητοποίηση της σπονδυλικής στήλης και ωμικής ζώνης.
- Διδασκαλία των βασικών όρων ανατομίας που κρίνονται απαραίτητοι για τη διδασκαλία της μεθόδου
- Διδασκαλία της ευθυγράμμισης του κορμού και των ισχύων για ασφαλή εκγύμναση και μεγιστοποίηση της λειτουργικότητας των καθημερινών κινήσεων.
- 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.

### Προϋποθέσεις Συμμετοχής:

- ✓ 10 ιδιαίτερα μαθήματα Pilates (συνολικά και για τα δύο σεμινάρια Mat).
- ✓ 1 χρόνο ενασχόλησης με οποιαδήποτε μορφή άσκησης - κίνησης.
- ✓ Πιστοποιητικό Ανατομίας (όχι υποχρεωτικό αλλά συνίσταται).

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.