

**MIND & BODY**  
EXERCISE STUDIO  
Pilates system

Δ | Δροσίνη 5, Κηφισιά  
Τ | 210 8010 231

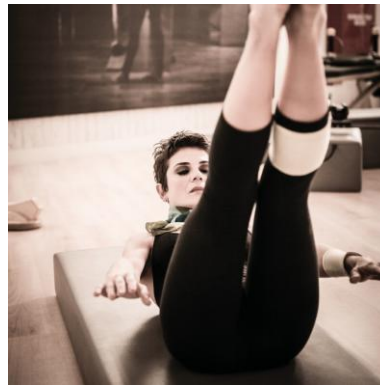
 balanced body™

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



**Σεμινάριο Pilates** (Διάρκεια: 16 ώρες)  
Ασκήσεις για Αρχάριους και Μεσαίους.

**MAT**  
**2**



Το «Mind and Body Pilates Studio» διοργανώνει στο χώρο του στην Κηφισιά, το Σεμινάριο **“MAT 2”** του **Balanced Body®** των ΗΠΑ, με εκπαιδευτρια την **Άρτεμη Παπακωνσταντοπούλου** (PMA® Certified Pilates Teacher).

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

#### **Στόχοι Σεμιναρίου:**

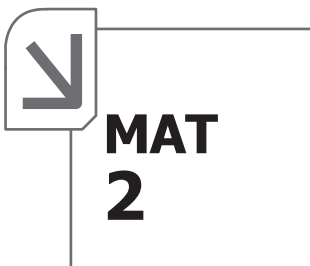
- Εκγύμναση των συμμετεχόντων με τις ασκήσεις για αρχάριους και μεσαίους σε στρώματα.
- Προετοιμασία για διδασκαλία των ασκήσεων σε πελάτες.

#### **Το Σεμινάριο Περιλαμβάνει:**

- Τις ασκήσεις για αρχάριους και μεσαίους σε στρώματα.
- Διδασκαλία των μικρό-ασκήσεων τεχνικής Basic Movement Principles.
- Οδηγίες για το σχεδιασμό ατομικών και ομαδικών μαθημάτων.
- Οδηγίες για την άσκηση όσων πάσχουν από οστεοπόρωση.
- Οδηγίες για την άσκηση των εγκύων.



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



## Σεμινάριο Pilates (Διάρκεια: 16 ώρες) Ασκήσεις για Αρχάριους και Μεσαίους.

### Αναλυτικό Πρόγραμμα

- Διδασκαλία και εις βάθος ανάλυση με ιδιαίτερες λεπτομέρειες, όλων των ασκήσεων που περιλαμβάνονται στο εγχειρίδιο.
- Διδασκαλία και ανάλυση σε βάθος των μικρό-ασκήσεων τεχνικής Basic Movement Principles
- Οδηγίες για την άσκηση των εγκύων.
- Οδηγίες για την άσκηση όσων πάσχουν από οστεοπόρωση.
- 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.

- Ομαδικό μάθημα ασκήσεων Mat με παραγγέλματα από την εκπαιδευτρια.
- 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 (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.