

**MIND & BODY**  
EXERCISE STUDIO  
Pilates system

Δ | Δροσίνη 5, Κηφισιά  
Τ | 210 8010 231

 balanced body™

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



**Σεμινάριο Pilates** (Διάρκεια: 16 ώρες)  
Ασκήσεις για αρχάριους, μεσαίους & προχωρημένους.

**MAT  
3**



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

Οι συμμετέχοντες εκτός από την άρτια κατάρτιση στις ασκήσεις του Mat with Props, 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, μεσαίους και προχωρημένους σε στρώματα με τη χρήση μικρών οργάνων Props ( Ball 30cm, Ball 12cm, Band, Ring, Foam Roller).

#### **Το Σεμινάριο Περιλαμβάνει:**

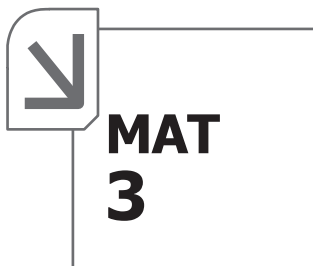
- Τις ασκήσεις για αρχάριους, μεσαίους και προχωρημένους σε στρώματα με τη χρήση μικρών οργάνων.
- Οδηγίες για το σχεδιασμό ατομικών και ομαδικών μαθημάτων.



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 ΣΟΣΤΗ  
ΚΙΝΗΣΗ ΣΤΟ  
**PILATES**



## Σεμινάριο Pilates (Διάρκεια: 16 ώρες) Ασκήσεις για Προχωρημένους.

### Αναλυτικό Πρόγραμμα

- Διδασκαλία και εις βάθος ανάλυση με ιδιαίτερες λεπτομέρειες, όλων των ασκήσεων που περιλαμβάνονται στο εγχειρίδιο.
- 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 εκπαιδύτρια.
- 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.