



MIND & BODY
EXERCISE STUDIO
Pilates system


TRIGGER POINTS THERAPY
by **George Portellos**



ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ PILATES

Postural Assessment and Corrective Exercises

**Σεμινάριο
Ορθοστατικής
Αξιολόγησης
και Διορθωτικών
Ασκήσεων**



Το Mind and Body, η **Άρτεμις Παπακωνσταντοπούλου** (PMA® Certified Pilates Teacher) και ο Β.Φυσιοθεραπείας, **Γιώργος Πορτέλλος** προσκαλούν δάσκαλους και εκπαιδευόμενους στη μέθοδο Pilates αλλά και σε άλλες μεθόδους κίνησης, χορευτές και φυσιοθεραπευτές σε μια πολύτιμη διδακτική εμπειρία, την **Ανάλυση Στάσης κορμού και Ισχύων**.

Το σεμινάριο Postural Assessment and Corrective Exercises είναι απαραίτητο για όσους διδάσκουν Pilates, γιατί μέσω της Ανάλυσης Στάσης ο δάσκαλος μπορεί να διακρίνει τις **μυϊκές ανισορροπίες που υπάρχουν στο σώμα των ασκούμενων** (κύφωση, λόρδωση, σκολίωση, πλατυποδία, βλασυποδία, υπερέκταση γονάτων κ.ά.) και να διαλέξει τις κατάλληλες ασκήσεις για την διόρθωσή τους.

Το συγκεκριμένο Σεμινάριο περιλαμβάνει:

- Αναφορά των βασικών μυοσκελετικών ανωμαλιών-ανισορροπιών.
- Ανατομία των βασικών μυοσκελετικών ανωμαλιών-ανισορροπιών.
- Ανάλυση στάσης κορμού και ισχύων.
- Ασκήσεις Pilates για τη διόρθωση κάθε μυϊκής ανωμαλίας-ανισορροπίας

Για την ασφαλή και αποτελεσματική διδασκαλία της μεθόδου οι γνώσεις αυτές κρίνονται απαραίτητες.



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