

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 Μεσαίους.

REFORMER
2



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

Οι συμμετέχοντες εκτός από την άρτια κατάρτιση στις ασκήσεις του Reformer, λαμβάνουν πιστοποιητικό παρακολούθησης του σεμιναρίου από το Balanced Body University που τους επιτρέπει να διδάσκουν ομαδικά και ατομικά μαθήματα.

Στόχοι Σεμιναρίου:

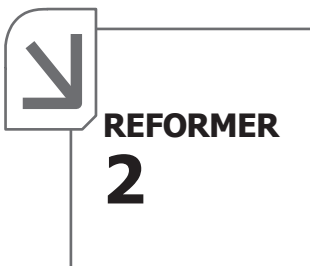
- Εκγύμναση των συμμετεχόντων με τις ασκήσεις για μεσαίους στο Reformer.
- Προετοιμασία για διδασκαλία των ασκήσεων σε πελάτες.

Το Σεμινάριο Περιλαμβάνει:

- Τις ασκήσεις για μεσαίους στο Reformer.
- Την ασφαλή και σωστή χρήση του οργάνου.
- Διδασκαλία της διαδικασίας ανάλυσης στάσης.
- Σχεδιασμό προγραμμάτων με βάση την ανάλυση της στάσης των ασκούμενων.
- 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 Μεσαίους.

Αναλυτικό Πρόγραμμα

- Διδασκαλία και εις βάθος ανάλυση με ιδιαίτερες λεπτομέρειες, όλων των ασκήσεων που περιλαμβάνονται στο εγχειρίδιο.
- Επανάληψη της διαδικασίας Ανάλυσης Στάσης.
- 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.

- 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:

- ✓ Reformer 1.
- ✓ Πιστοποιητικό Mat 1 ή και Mat 2 ή δωρο σεμινάριο Basic Pilates Movement Principles.
- ✓ Πιστοποιητικό Ανατομίας.
- ✓ 10 ιδιαίτερα Μαθήματα Pilates (συνολικά και για τα 3 σεμινάρια Reformer).
- ✓ 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.