

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 Προχωρημένους.

REFORMER 3



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

Οι συμμετέχοντες εκτός από την αρτια 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:

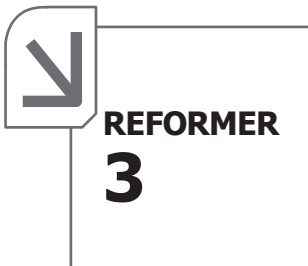
- Εκγύμναση των συμμετεχόντων με τις ασκήσεις για προχωρημένους στο Reformer.
- Προετοιμασία για διδασκαλία των ασκήσεων σε πελάτες.

Το Σεμινάριο Περιλαμβάνει:

- Τις ασκήσεις για προχωρημένους 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 ενδυνάμωση τις ωμικής ζώνης.
- Χαλαρωτικές ασκήσεις με τη χρήση του Foam Roller (Release Work).



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



Σεμινάριο Pilates (Διάρκεια: 14 ώρες) Ασκήσεις για Προχωρημένους.

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 ενδυνάμωση της ωμικής ζώνης και την αποθεραπεία αυτής, σε περίπτωση τραυματισμού.
- 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.
- Χαλαρωτικές ασκήσεις με τη χρήση του Foam Roller (Release Work).

Προϋποθέσεις Συμμετοχής:

- ✓ Reformer 2.
- ✓ Πιστοποιητικό Mat 1 ή και Mat 2 ή δίωρο 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.