



**MIND & BODY**  
EXERCISE STUDIO  
Pilates system

  
**TRIGGER POINTS THERAPY**  
by **George Portellos**



## ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ PILATES

Exercises for Rehabilitation I Shoulder & Spine

**Σεμινάριο  
Αποκατάστασης  
Τραυματισμών  
Ωμικής Ζώνης  
και Σπονδυλικής  
Στήλης**



Το Mind and Body, η **Άρτεμις Παπακωνσταντοπούλου** (PMA® Certified Pilates Teacher) και ο Β.Φυσιοθεραπείας, **Γιώργος Πορτέλλος** προσκαλούν τους δάσκαλους και τους εκπαιδευόμενους στη μέθοδο Pilates, σε μια πολύτιμη εμπειρία για την **αντιμετώπιση παθήσεων και την αποκατάσταση τραυματισμών της Ωμικής ζώνης και της Σπονδυλικής Στήλης.**

- Το Σεμινάριο Rehabilitation I είναι ένα σεμινάριο απαραίτητο για όσους διδάσκουν Pilates. Καλύπτει τις περισσότερες παθήσεις που αντιμετωπίζουν οι πελάτες και επηρεάζουν την άσκησή τους.
- Αποτελεί τη συνέχεια του Σεμιναρίου Αποκατάστασης Τραυματισμών του ισχίου και του γονάτου.
- Περιλαμβάνει την Ανατομία της Ωμικής Ζώνης και της Σπονδυλικής Στήλης καθώς και ασκήσεις Pilates για την αποκατάσταση τραυματισμών Ώμου και Σπονδυλικής Στήλης.
- Περιλαμβάνει λύσεις για την αντιμετώπιση τραυματισμών Ωμικής Ζώνης και Σπονδυλικής Στήλης με Trigger Points massage.

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.