



MIND & BODY
EXERCISE STUDIO
Pilates system


TRIGGER POINTS THERAPY
by George Portellos



ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ PILATES

Exercises for Rehabilitation II Knee & Hip

Σεμινάριο
Αποκατάστασης
Τραυματισμών
Ισχίου και
Γονάτου



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 μία πολύτιμη διδακτική εμπειρία για την **αντιμετώπιση παθήσεων και την αποκατάσταση τραυματισμών του Ισχίου και του Γονάτου.**

- Το Σεμινάριο Rehabilitation II 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 της Σπονδυλικής Στήλης και της Ωμικής Ζώνης.
- Περιλαμβάνει διδασκαλία και καλή **ανάλυση Ανατομίας** του Ισχίου και του Γονάτου καθώς και **ασκήσεις Pilates** για την αποκατάσταση τραυματισμών Ισχίου και Γονάτου.
- Περιλαμβάνει λύσεις για την αντιμετώπιση τραυματισμών Ισχίου και Γονάτου 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.