



MIND & BODY
EXERCISE STUDIO
Pilates system

Δ | Δροσίνη 5, Κηφισιά
Τ | 210 8010 231

 balanced body™

E | info@mindandbody.gr
www.mindandbody.gr



ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ
ΔΑΣΚΑΛΩΝ ΜΕΘΟΔΟΥ ΠΙΛΑΤΕΣ
ΧΩΡΙΣ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΟΡΓΑΝΩΝ

“Balanced Body”
MAT INSTRUCTOR
TRAINING PROGRAM

ΕΙΣΑΓΩΓΗ:

Το σεμινάριο ασκήσεων Pilates σε στρώματα, περιλαμβάνει όλες τις βασικές αρχές της μεθόδου που μπορούν να ενσωματωθούν και να αναβαθμίσουν ακόμη και προγράμματα γυμναστικής άλλων τεχνικών εκγύμνασης και αθλημάτων.

Στα σεμινάρια Mat, αναλύεται όλο το εύρος ασκήσεων Pilates, συμπεριλαμβανομένων των τροποποιήσεων και παραλλαγών αυτών, οι οποίες είναι απαραίτητες ώστε να μπορεί να διδαχθεί η μέθοδος Pilates, σε ένα ευρύ πληθυσμό με ιδιαίτερες απαιτήσεις και ανάγκες.

Η συμμετοχή σας στο πρόγραμμα αυτό, θα σας βοηθήσει ώστε να γίνετε ακόμη πιο δημιουργικοί, εμπνευσμένοι και μεταδοτικοί δάσκαλοι, αναβαθμίζοντας με αυτό τον τρόπο, το επίπεδο υπηρεσιών που θέλετε να προσφέρετε.

MAT 1
Εισαγωγή
στη μέθοδο Pilates
και ασκήσεις για
Αρχάριους
& **Μεσαίους**

Διάρκεια:
16 ώρες

Στο σεμινάριο αναλύεται η ιστορία και οι βασικές αρχές της μεθόδου Pilates, περιλαμβάνοντας όλες τις ασκήσεις για Αρχάριους και τις περισσότερες από τις απαραίτητες ασκήσεις Μεσαίου Επιπέδου.

Σε αυτές περιλαμβάνονται οι απλουστεύσεις και παραλλαγές αυτών των ασκήσεων.

Επίσης, μέσα από ειδικές διαλέξεις, θα μάθετε να σχεδιάζετε προγράμματα ασκήσεων με επιτυχημένη εφαρμογή στη διδασκαλία ομαδικών και ατομικών μαθημάτων, ενώ θα σας δοθούν οδηγίες και κατευθύνσεις για τη διδασκαλία Pilates σε εγκύους, άτομα που πάσχουν από οστεοπόρωση και ηλικιωμένους.

Με την ολοκλήρωση του κύκλου του σεμιναρίου, θα λάβετε Πιστοποιητικό Παρακολούθησης του Σεμιναρίου, κάτι που σας επιτρέπει να διδάσκετε ατομικά και ομαδικά μαθήματα Pilates, ενώ μπορείτε κατόπιν εξετάσεων, να λάβετε

Διεθνή Πιστοποίηση από το
“Balanced Body University”!

Προϋποθέσεις Συμμετοχής (Prerequisites):

- 1 χρόνο διδασκαλίας οποιασδήποτε μεθόδου κίνησης.
- Πιστοποιητικό Ανατομίας (όχι υποχρεωτικό αλλά συνιστάται).
- 10 ιδιαίτερα μαθήματα Pilates (συνολικά και για τα δύο σεμινάρια Mat).

Η ΣΩΣΤΗ
ΚΙΝΗΣΗ ΣΤΟ
PILATES

MAT 2 Ασκήσεις για Μεσαίους & Προχωρημένους

Διάρκεια:
16 ώρες

Το σεμινάριο περιλαμβάνει τις ασκήσεις για συμμετέχοντες Μεσαίου Επιπέδου και τις ασκήσεις για Προχωρημένους.

Θα λάβετε οδηγίες και κατευθύνσεις για τη διδασκαλία ομαδικών και ατομικών προγραμμάτων ενώ θα εντρυφήσετε και στη διδασκαλία μιας ειδικής μεθόδου για τη βελτίωση των αθλητικών επιδόσεων των μαθητών σας. Επίσης, αυτό το σεμινάριο περιλαμβάνει οδηγίες για την ασφαλή άσκηση όσων αντιμετωπίζουν τραυματισμούς στους ώμους.

Με την ολοκλήρωση του κύκλου του σεμιναρίου, θα λάβετε Πιστοποιητικό Παρακολούθησης του Σεμιναρίου, κάτι που σας επιτρέπει να διδάσκετε ατομικά και ομαδικά μαθήματα Pilates, ενώ μπορείτε κατόπιν εξετάσεων, να λάβετε **Διεθνή Πιστοποίηση από το "Balanced Body University"!**

Προϋποθέσεις Συμμετοχής (Prerequisites):

- Πιστοποιητικό Mat 1.
- Η Basic Pilates Movement Principles.
- 1 χρόνο διδασκαλίας οποιασδήποτε μεθόδου κίνησης.
- Πιστοποιητικό Ανατομίας (όχι υποχρεωτικό αλλά συνιστάται).
- 10 ιδιαίτερα μαθήματα Pilates (συνολικά και για τα δύο σεμινάρια Mat).

ΑΝΑΛΥΤΙΚΕΣ ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ

(Requirements)
για την απόκτηση
του Ολοκληρωμένου
Πιστοποιητικού
Διδασκαλίας

BB Mat
Instructor Certificate
of Completion:

• **BBU Mat 1**

Παρακολούθηση Σεμιναρίου,
Γραπτές και Πρακτικές Εξετάσεις
(Διάρκεια: 16 ώρες)

• **BBU Mat 2**

Παρακολούθηση Σεμιναρίου,
Γραπτές και Πρακτικές Εξετάσεις
(Διάρκεια: 16 ώρες)

Μαθήματα Προετοιμασίας & Προϋποθέσεις Συμμετοχής

- 10 Ατομικά Μαθήματα
(συνήθως γίνονται πριν και κατά τη διάρκεια των σεμιναρίων)

Επιπλέον μαθήματα Mat για τελικές εξετάσεις:

- 15 Ατομικά Μαθήματα Pilates συνήθως γίνονται μετά τα σεμινάρια και 45 ώρες διδασκαλίας σε πελάτες. Εναλλακτικά:
- 10 Ατομικά μαθήματα (συνήθως γίνονται μετά τα σεμινάρια), 35 ώρες διδασκαλίας σε πελάτες και 15 ώρες Παρακολούθησης μαθημάτων που διδάσκει πιστοποιημένος δάσκαλος Pilates.
- Πρακτικό Τεστ

Σύνολο ατομικών μαθημάτων για Πιστοποίηση Mat:

25 μαθήματα (10 Προετοιμασίας και 15 επιπλέον για Τελικές Εξετάσεις)
ή 20 μαθήματα (10 Προετοιμασίας και 10 για Τελικές Εξετάσεις)
και 15 Ώρες παρακολούθησης.

INFO: Το Πιστοποιητικό Διδασκαλίας "Balanced Body" Mat Instructor απονέμεται μετά την εκπλήρωση όλων των απαραίτητων προϋποθέσεων - προαπαιτούμενων. Οι Τελικές Εξετάσεις διοργανώνονται ένα χρόνο μετά τη διεξαγωγή των σεμιναρίων, προσφέροντάς με αυτό τον τρόπο, το χρονικό περιθώριο να εκπληρώσετε όλες τις προϋποθέσεις και απαιτήσεις για τη συμμετοχή σας στην εξεταστική διαδικασία και την τελική απόκτηση του Πιστοποιητικού.

**"Balanced Body"
PILATES
MOVEMENT
PRINCIPLES**

Διάρκεια:
2 ώρες

ΕΙΣΑΓΩΓΗ:

Συμπεριλαμβάνεται στα σεμινάρια Mat 1 και Mat 2 και κρίνεται απαραίτητο για όσους ξεκινούν τα προγράμματα του "Balanced Body University" μετά το Mat 1.

Στο σεμινάριο "Pilates Movement Principles" εισάγονται τα βιομηχανικά θεμέλια κίνησης της μεθόδου Pilates και οι βασικές αρχές για την απόκτηση λειτουργικής δύναμης στο σώμα.

Διδάσκονται ασκήσεις για τη σταθεροποίηση της οσφυϊκής χώρας, της λεκάνης και της ωμοπλάτης. Δίνονται οδηγίες για την εκτίμηση της στάσης των ασκούμενων ώστε να σχεδιάζονται προγράμματα ασκήσεων που βελτιώνουν τη στάση και την ευλυγισία. Συμπεριλαμβάνονται οι Ασκήσεις Προετοιμασίας (Pre - Pilates Exercises) που είναι κατάλληλες για τη διδασκαλία της τεχνικής της μεθόδου Pilates σε αυτούς που ξεκινούν να γυμνάζονται με αυτή τη μέθοδο.

**"Balanced Body"
INTRODUCTION
TO ANATOMY**

Διάρκεια:
12 ώρες

ΕΙΣΑΓΩΓΗ:

Το σεμινάριο Ανατομίας είναι απαραίτητο για την παρακολούθηση οποιουδήποτε προγράμματος του "Balanced Body University" με τη χρήση οργάνων (Reformer, Cadillac, Chair, Barrels). Προσφέρει ισχυρά θεμέλια για την αποτελεσματική διδασκαλία της μεθόδου Pilates. Συνιστάται και για την παρακολούθηση των προγραμμάτων Mat (ασκήσεις στα στρώματα). Όσοι έχουν παρακολουθήσει ανάλογα σεμινάρια ή μαθήματα ανώτερων σχολών ή κατέχουν πτυχία φυσιοθεραπείας δε χρειάζεται να το παρακολουθήσουν.

Το σεμινάριο Ανατομίας αναφέρεται στα βασικά στοιχεία του μυϊοσκελετικού συστήματος συμπεριλαμβανομένων των οστών, τη διάταξη και λειτουργία των αρθρώσεων και τους βασικούς μύες κίνησης.

Είναι ειδικά σχεδιασμένο για τις ανάγκες διδασκαλίας της μεθόδου Pilates ή άλλων μεθόδων κίνησης και περιλαμβάνει πρακτικές ασκήσεις πάνω στη λειτουργία του μυϊκού συστήματος και των αρθρώσεων, βοηθώντας στην αποτελεσματική κατανόηση του ανθρώπινου σώματος. Οι συμμετέχοντες αποκτούν τόσο σε θεωρητικό όσο και σε πρακτικό επίπεδο, πολύτιμες γνώσεις αναφορικά με την ανατομία των κινήσεων, τη λειτουργία του μυοσκελετικού συστήματος, κατανοούν τη λειτουργία των οστών, των συνδέσμων αλλά και των διαφορετικών τύπων συσπάσεων που συνοδεύουν το ανθρώπινο μυϊκό σύστημα. Το υψηλό επίπεδο κατάρτισης συνοδεύεται από εξειδικευμένες σειρές ασκήσεων που συμμετέχουν ταυτόχρονα πολλές και διαφορετικές μυϊκές ομάδες, δημιουργώντας απίστευτα σύνθετες ασκήσεις που επικεντρώνονται σε συγκεκριμένα μυϊκά σημεία κάθε φορά.



ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΔΑΣΚΑΛΩΝ ΜΕΘΟΔΟΥ ΠΙΛΑΤΕΣ ΜΕ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΟΡΓΑΝΩΝ

“Balanced Body” **REFORMER** INSTRUCTOR TRAINING PROGRAM

ΕΙΣΑΓΩΓΗ:

Το Reformer είναι ένα εκπληκτικό πολυόργανο που προσφέρει αντίσταση και υποστήριξη στην εκτέλεση των περισσότερων ασκήσεων Pilates για όλο το σώμα.

Τα σεμινάρια στο Reformer παρέχουν εκτενή επεξήγηση και ανάλυση για τη χρήση του οργάνου ώστε να σχεδιαστούν προγράμματα ασκήσεων για τον κορμό και τα άκρα με κύρια χαρακτηριστικά τη δύναμη, την ευλυγισία, τη σταθερότητα, το συγχρονισμό και ισορροπία. Οι ασκήσεις στο Reformer προσαρμόζονται ώστε να είναι προτρεπτικές και διασκεδαστικές για τους γυμναζόμενους με διαφορετικές σωματικές δυνατότητες και ανάγκες.

REFORMER 1 Εισαγωγή στο Reformer και ασκήσεις για **Αρχάριους**

Διάρκεια:
18 ώρες

Το σεμινάριο περιλαμβάνει την εισαγωγή και τη σωστή χρήση του οργάνου με ασφάλεια, τη διδασκαλία ασκήσεων σε Αρχάριους και το σχεδιασμό προγραμμάτων με ροή. Επίσης περιλαμβάνει τη διδασκαλία της διαδικασίας Ανάλυσης Στάσης.

Με την ολοκλήρωση του κύκλου του σεμιναρίου, θα λάβετε Πιστοποιητικό Παρακολούθησης του Σεμιναρίου, κάτι που σας επιτρέπει να διδάσκετε ατομικά και ομαδικά μαθήματα Pilates, ενώ μπορείτε κατόπιν εξετάσεων, να λάβετε **Διεθνή Πιστοποίηση από το “Balanced Body University”!**

Προϋποθέσεις Συμμετοχής (Prerequisites):

- 2 χρόνια διδασκαλίας οποιασδήποτε μεθόδου κίνησης.
- Πιστοποιητικό Ανατομίας.
- 10 ιδιαίτερα Μαθήματα Pilates στο Reformer (σύνολο και για τα τρία σεμινάρια Reformer).
- Πιστοποιητικό Mat (συνιστάται ιδιαίτερω) ή Basic Pilates Movement Principles.

REFORMER 2 Ασκήσεις για Συμμετέχοντες **Μεσαίου Επιπέδου**

Διάρκεια:
16 ώρες

Το σεμινάριο περιλαμβάνει τις ασκήσεις μεσαίου βαθμού καθώς και τις τροποποιήσεις και παραλλαγές για τη διδασκαλία ομαδικών και ατομικών μαθημάτων. Δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στο σχεδιασμό προγραμμάτων για άτομα με διαφορετικές σωματικές δυνατότητες. Καθώς και οδηγίες για την εκγύμναση εγκύων και ηλικιωμένων. Περιλαμβάνει προγράμματα που θα κρατήσουν το ενδιαφέρον των πελατών.

Με την ολοκλήρωση του κύκλου του σεμιναρίου, θα λάβετε Πιστοποιητικό Παρακολούθησης του Σεμιναρίου, κάτι που σας επιτρέπει να διδάσκετε ατομικά και ομαδικά μαθήματα Pilates, ενώ μπορείτε κατόπιν εξετάσεων, να λάβετε **Διεθνή Πιστοποίηση από το “Balanced Body University”!**

Προϋποθέσεις Συμμετοχής (Prerequisites):

- Πιστοποιητικό Reformer 1.
- 2 χρόνια διδασκαλίας οποιασδήποτε μεθόδου κίνησης.
- Πιστοποιητικό Ανατομίας.
- 10 ιδιαίτερα Μαθήματα Pilates στο Reformer (σύνολο και για τα τρία σεμινάρια Reformer).
- Πιστοποιητικό Mat (συνιστάται ιδιαίτερω) ή Basic Pilates Movement Principles.

REFORMER 3 Ασκήσεις για Συμμετέχοντες Προχωρημένου Επιπέδου

Διάρκεια:
14 ώρες

Το σεμινάριο περιλαμβάνει τις ασκήσεις για προχωρημένους και παραλλαγές για την εκγύμναση αθλητών και ατόμων που ασχολούνται με συγκεκριμένα σπορ.

Συμπεριλαμβάνονται ασκήσεις για την αντιμετώπιση μυϊοσκελετικών προβλημάτων καθώς και προγράμματα που θα προκαλέσουν το ενδιαφέρον ατόμων σε πολύ καλή φυσική κατάσταση.

Με την ολοκλήρωση του κύκλου του σεμιναρίου, θα λάβετε Πιστοποιητικό Παρακολούθησης του Σεμιναρίου, κάτι που σας επιτρέπει να διδάσκετε ατομικά και ομαδικά μαθήματα Pilates, ενώ μπορείτε κατόπιν εξετάσεων, να λάβετε

Διεθνή Πιστοποίηση από το "Balanced Body University"!

Προϋποθέσεις Συμμετοχής (Prerequisites):

- Επιτυχής ολοκλήρωση Σεμιναρίου Reformer 2.
- 2 χρόνια διδασκαλίας οποιασδήποτε μεθόδου κίνησης.
- Πιστοποιητικό Ανατομίας.
- 10 ιδιαίτερα Μαθήματα Pilates στο Reformer (σύνολο και για τα τρία σεμινάρια Reformer).
- Πιστοποιητικό Mat (συνιστάται ιδιαίτερας) ή Basic Pilates Movement Principles.

**ΑΝΑΛΥΤΙΚΕΣ
ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ**
(Requirements)
για την απόκτηση
του Ολοκληρωμένου
Πιστοποιητικού
Balanced Body

Reformer Instructor
Certificate of
Completion:

- **Πιστοποιητικό Ανατομίας.**
- **Πιστοποιητικό Διδασκαλίας Mat** από το "Balanced Body University" ή από άλλο εγκεκριμένο ινστιτούτο (112 ώρες).
- **BBU Reformer 1** Σεμινάριο, Γραπτές και Προφορικές Εξετάσεις (18 ώρες).
- **BBU Reformer 2** Σεμινάριο, Γραπτές και Προφορικές Εξετάσεις (16 ώρες).
- **BBU Reformer 3** Σεμινάριο, Γραπτές και Προφορικές Εξετάσεις (14 ώρες).

Μαθήματα Προετοιμασίας & Προϋποθέσεις Συμμετοχής:

- 10 Ατομικά Μαθήματα
(αυτά συνήθως γίνονται πριν και κατά τη διάρκεια των σεμιναρίων).

Επιπλέον μαθήματα Reformer για τελικές εξετάσεις:

- 40 Ατομικά Μαθήματα Pilates (συνήθως γίνονται μετά τα σεμινάρια) και 100 ώρες Διδασκαλίας σε πελάτες.

Εναλλακτικά:

- 30 Ατομικά Μαθήματα Pilates στο Reformer (γίνονται μετά τα σεμινάρια), 90 ώρες Διδασκαλίας σε πελάτες και 20 ώρες παρακολούθησης μαθημάτων που διδάσκει πιστοποιημένος δάσκαλος Pilates.
- Πρακτικό Τεστ.

Σύνολο ατομικών μαθημάτων για Πιστοποίηση Reformer:

- 75 μαθήματα (25 για Mat και 50 για Reformer)

Εναλλακτικά:

- 60 μαθήματα (20 Mat και 40 Reformer) και 35 ώρες παρακολούθησης (15 για Mat και 20 για Reformer).

INFO: Το Πιστοποιητικό Διδασκαλίας "Balanced Body Reformer Instructor" απονέμεται μετά την εκπλήρωση όλων των απαραίτητων προϋποθέσεων - προαπαιτούμενων. Οι Τελικές Εξετάσεις διοργανώνονται ένα χρόνο μετά τη διεξαγωγή των σεμιναρίων, προσφέροντας έτσι σε κάθε συμμετέχοντα, το χρονικό περιθώριο να εκπληρώσει όλες τις απαιτήσεις για τη συμμετοχή του στην εξεταστική διαδικασία και την τελική απόκτηση του Πιστοποιητικού.

“Balanced Body”
APPARATUS
INSTRUCTOR
TRAINING PROGRAM

ΕΙΣΑΓΩΓΗ:

Τα προγράμματα Apparatus περιλαμβάνουν τις ασκήσεις που γίνονται στα όργανα:

- **Cadillac / Trapeze**
- **Chair**
- **Barrels**

Στο όργανο Cadillac/Trapeze γίνονται ασκήσεις που γυμνάζουν τον κορμό και τα άκρα. Η χρήση του είναι κατάλληλη για να διδαχθεί η μέθοδος σε τραυματισμένους, αρχάριους και προχωρημένους.

Στο όργανο Chair γίνονται ασκήσεις κατάλληλες για όλο το σώμα, ασκήσεις που βελτιώνουν την ισορροπία και την ενδυνάμωση του κέντρου του σώματος. Το όργανο αυτό είναι κατάλληλο για την εκγύμναση όλων των απόμων και ιδανική για αθλητές.

Στα όργανα Barrels γίνονται ασκήσεις που δυναμώνουν τους κοιλιακούς και τους ραχιαίους με αίσθηση ευεξίας και διατάσεις για τα άκρα και τη σπονδυλική στήλη.

“Balanced Body”
APPARATUS 1
Εισαγωγή και ασκήσεις
για **Αρχάριους,**
Μεσαίους,
Προχωρημένους
στα όργανα:
Cadillac/Trapeze,
Wall Unit, Tower

Διάρκεια:
14 ώρες.

Το σεμινάριο περιλαμβάνει τις ασκήσεις για αρχάριους και μεσαίους και προχωρημένους στα όργανα: Cadillac/Wall Unit/Tower καθώς και οδηγίες για το στήσιμο των οργάνων για τη σωστή και ασφαλή χρήση τους. Δίνεται ιδιαίτερη έμφαση και πρακτική εξάσκηση στο σχεδιασμό προγραμμάτων με ροή για την εκγύμναση πελατών με διαφορετικές σωματικές ανάγκες.

Με την ολοκλήρωση του κύκλου του σεμιναρίου, θα λάβετε Πιστοποιητικό Παρακολούθησης του Σεμιναρίου, κάτι που σας επιτρέπει να διδάσκετε ατομικά και ομαδικά μαθήματα Pilates, ενώ μπορείτε κατόπιν εξετάσεων, να λάβετε

Διεθνή Πιστοποίηση από το “Balanced Body University”!

Προϋποθέσεις Συμμετοχής (Prerequisites):

- 2 χρόνια διδασκαλίας οποιαδήποτε μεθόδου κίνησης.
- 10 ιδιαίτερα μαθήματα Pilates στα όργανα Cadillac, Chair, Barrels (σύνολο και για τα τρία σεμινάρια Apparatus).
- Πιστοποιητικό Ανατομίας.
- Πιστοποιητικό Mat 1 ή και Mat 2.

Εναλλακτικά:

Δίωρο σεμινάριο Basic Pilates Movement Principles και Πιστοποιητικό Reformer 2.

“Balanced Body”
APPARATUS 2
Ασκήσεις **Αρχάριους,**
Μεσαίους,
Προχωρημένους
στο όργανο Chair

Διάρκεια:
12 Ώρες

Το σεμινάριο περιλαμβάνει τις ασκήσεις για αρχάριους, μεσαίους και προχωρημένους στο όργανο chair. Διδάσκεται η μέθοδος σχεδιασμού προγραμμάτων για αθλητές και πολύ γυμνασμένους και περιλαμβάνονται οδηγίες για την αποκατάσταση τραυματισμών των ώμων.

Με την ολοκλήρωση του κύκλου του σεμιναρίου, θα λάβετε Πιστοποιητικό Παρακολούθησης

του Σεμιναρίου, κάτι που σας επιτρέπει να διδάσκετε ατομικά και ομαδικά μαθήματα Pilates, ενώ μπορείτε κατόπιν εξετάσεων, να λάβετε

Διεθνή Πιστοποίηση από το “Balanced Body University”!

Προϋποθέσεις Συμμετοχής (Prerequisites):

- Πιστοποιητικό Apparatus 1.
- 2 χρόνια διδασκαλίας οποιαδήποτε μεθόδου κίνησης.
- 10 ιδιαίτερα μαθήματα Pilates στα όργανα Cadillac, Chair, Barrels (σύνολο και για τα τρία σεμινάρια Apparatus).
- Πιστοποιητικό Ανατομίας.
- Πιστοποιητικό Mat 1 ή και Mat 2.

Εναλλακτικά:

Δίωρο σεμινάριο Basic Pilates Movement Principles και Πιστοποιητικό Reformer 2.

**“Balanced Body”
APPARATUS 3**
Ασκήσεις για
**Αρχάριους,
Μεσαίους και
Προχωρημένους**
στα όργανα: Barrels

Διάρκεια:
12 ώρες

Το σεμινάριο περιλαμβάνει τις ασκήσεις για αρχάριους, μεσαίους και προχωρημένους στα όργανα Barrels. Δίνονται οδηγίες για την εκγύμναση ατόμων που πάσχουν από προβλήματα στη σπονδυλική στήλη.

Με την ολοκλήρωση του κύκλου του σεμιναρίου, θα λάβετε Πιστοποιητικό Παρακολούθησης του Σεμιναρίου, κάτι που σας επιτρέπει να διδάσκετε ατομικά και ομαδικά μαθήματα Pilates, ενώ μπορείτε κατόπιν εξετάσεων, να λάβετε

**Διεθνή Πιστοποίηση από το
“Balanced Body University”!**

Προϋποθέσεις Συμμετοχής (Prerequisites):

- Πιστοποιητικό Apparatus 2.
- 2 χρόνια διδασκαλίας οποιαδήποτε μεθόδου κίνησης.
- 10 ιδιαίτερα μαθήματα Pilates στα όργανα Cadillac, Chair, Barrels (σύνολο και για τα τρία σεμινάρια Apparatus).
- Πιστοποιητικό Ανατομίας.
- Πιστοποίηση Mat 1 ή και Mat 2. Εναλλακτικά, δίωρο σεμινάριο Basic Pilates Movement Principles και Πιστοποιητικό Reformer 2.

**ΑΝΑΛΥΤΙΚΕΣ
ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ**

(Requirements)
για την απόκτηση
του Ολοκληρωμένου
Πιστοποιητικού
Διδασκαλίας

Balanced Body
Pilates Instructor

Balanced Body Comprehensive Pilates Instructor.

- Πιστοποιητικό Ανατομίας.
- BBU Mat Instructor Certification ή πιστοποιητικό διδασκαλίας Mat από άλλο εγκεκριμένο ινστιτούτο (112 ώρες).
- BBU Reformer Instructor Certification ή πιστοποιητικό διδασκαλίας Reformer από άλλο εγκεκριμένο ινστιτούτο (218 ώρες).
- BBU Apparatus 1 Γραπτές και Προφορικές Εξετάσεις (14 ώρες).
- BBU Apparatus 2 Γραπτές και Προφορικές Εξετάσεις (12 ώρες).
- BBU Apparatus 3 Γραπτές και Προφορικές Εξετάσεις (12 ώρες).

Μαθήματα Προετοιμασίας & Προϋποθέσεις Συμμετοχής:

- 10 Ατομικά Μαθήματα (συνήθως γίνονται πριν και κατά τη διάρκεια των σεμιναρίων).

Επιπλέον μαθήματα για τελικές εξετάσεις:

- 35 Ατομικά Μαθήματα (15 Trapeze, 15 Chair, 5 Barrels) που συνήθως γίνονται μετά τα σεμινάρια και 105 ώρες διδασκαλίας σε πελάτες.

Εναλλακτικά:

- 25 Ατομικά Μαθήματα (10 Trapeze, 10 Chair, 5 Barrels) που συνήθως γίνονται μετά τα σεμινάρια, 95 ώρες διδασκαλίας σε πελάτες και 20 ώρες παρακολούθησης μαθημάτων Pilates μαθημάτων που διδάσκει πιστοποιημένος δάσκαλος Pilates.
- Πρακτικό Τεστ

Σύνολο ατομικών μαθημάτων για Πιστοποίηση Pilates Instructor:

- 120 (25 για Mat, 50 για Reformer και 45 για Apparatus).

Εναλλακτικά:

- 95 (20 για Mat, 40 για Reformer και 35 για Apparatus) και 55 ώρες παρακολούθησης (15 για Mat, 20 για Reformer και 20 για Apparatus).

INFO: Το Ολοκληρωμένο Πιστοποιητικό “Balanced Body Pilates Instructor” απονέμεται μετά την εκπλήρωση όλων των απαραίτητων προϋποθέσεων - προαπαιτούμενων. Οι Τελικές Εξετάσεις για την απόκτηση του Ολοκληρωμένου Πιστοποιητικού Balanced Body Instructor διοργανώνονται ένα χρόνο μετά τη διεξαγωγή των σεμιναρίων, προσφέροντας έτσι σε κάθε συμμετέχοντα, το χρονικό περιθώριο να εκπληρώσει όλες τις απαιτήσεις για τη συμμετοχή του στην εξεταστική διαδικασία και την τελική απόκτηση του Πιστοποιητικού.



MAT • REFORMER • APPARATUS ΤΕΛΙΚΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

Όταν οι δάσκαλοι έχουν παρακολουθήσει όλα τα σεμινάρια και έχουν συμπληρώσει όλες τις απαιτήσεις, τότε πρέπει να περάσουν στην πρακτική εξέταση. Κατά τη διάρκεια αυτής της εξέτασης δείχνουν τις διδακτικές τους ικανότητες.

Οι εξετάσεις προγραμματίζονται τακτικά **σε διαφορετικά μέρη του κόσμου**. Σε περίπτωση που κάποιος δεν μπορεί να παρευρεθεί στο μέρος των εξετάσεων θα κανονιστεί εξέταση μέσω video.

Όσοι έχουν παρακολουθήσει **όλη τη σειρά των προγραμμάτων Balanced Body University**, δε θα χρειαστεί να εξεταστούν ξεχωριστά για το Mat, το Reformer και τα Apparatus, αλλά θα εξετασθούν και για τα τρία μαζί.

Στις Τελικές Εξετάσεις, ο εξεταζόμενος διδάσκει ασκήσεις σε πελάτη με τη χρήση οργάνων: Mat, Reformer, Cadillac/Trapeze, Chair, Barrels.

Πριν την εξέταση δίνονται συγκεκριμένες οδηγίες για τη διεξαγωγή του μαθήματος από τους εξεταστές.

Οι εξεταζόμενοι θα βαθμολογηθούν στα ακόλουθα σημεία:

- Σωστή προετοιμασία και εκτέλεση των ασκήσεων.
- Ασφαλή εφαρμογή των ασκήσεων.
- Κατάλληλη σειρά των ασκήσεων.
- Κατανόηση και εφαρμογή των βασικών αρχών της μεθόδου.
- Στις οδηγίες, τη βοήθεια που θα δώσουν για την εκτέλεση των ασκήσεων και την ικανότητα επικοινωνίας με τον πελάτη.

Σε περίπτωση αποτυχίας στις εξετάσεις θα σας δοθούν οδηγίες για τα σημεία που χρειάζεται να βελτιώσετε και θα δοθεί νέα ημερομηνία εξέτασης.



ΔΙΕΘΝΗ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ ΣΥΜΒΑΤΗ ΜΕ ΤΟ "PILATES METHOD ALLIANCE" (PMA)

Τα προγράμματα του "Balanced Body University" είναι αναγνωρισμένα από το "Pilates Method Alliance" (PMA) και είναι σχεδιασμένα για την προετοιμασία όσων επιθυμούν να δώσουν εξετάσεις για το πιστοποιητικό PMA.

Όσοι έχουν παρακολουθήσει εκπαιδευτικά προγράμματα ασκήσεων στα στρώματα και στα όργανα από άλλους εκπαιδευτικούς οργανισμούς (Ινστιτούτα Pilates), μπορούν να ολοκληρώσουν την εκπαίδευσή τους στο "Balanced Body University".

Σε αυτή την περίπτωση πρέπει να παρουσιάσουν απόδειξη του πιστοποιητικού τους στη διεύθυνση του BBU. Υπάρχει περίπτωση να ζητηθεί να παρακολουθήσουν το σεμινάριο "Balanced Body Movement Principles" πριν συνεχίσουν την εκπαίδευσή τους.



ΣΥΧΝΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

1 Είναι κοινό το κόστος των προγραμμάτων;

Το κόστος για κάθε σεμινάριο είναι ξεχωριστό. Το κόστος για τα μαθήματα προετοιμασίας και τις τελικές εξετάσεις δε συμπεριλαμβάνεται στο κόστος των σεμιναρίων.

2 Τι είναι τα Μαθήματα Προετοιμασίας Pilates;

Είναι τα μαθήματα κατά τα οποία εσείς ασκείστε εσείς και είναι απαραίτητα για την παρακολούθηση των σεμιναρίων.

Το "Balanced Body" συνιστά να γίνονται πριν από κάθε σεμινάριο για την καλύτερη απόδοση του σεμιναρίου αλλά μπορούν να γίνουν και μετά από τα σεμινάρια.

Τα μαθήματα Προετοιμασίας γίνονται σε οποιοδήποτε Studio Pilates από δάσκαλο που κατέχει πιστοποιητικό της μεθόδου. Είναι πιθανό να ζητηθεί αποδεικτικό παρακολούθησης μαθημάτων. Τα μαθήματα και τακτικές προπονήσεις συμβάλουν στη δημιουργία αποτελεσματικών και εμπνευσμένων δασκάλων.

3 Τι ορίζεται σαν "Ώρες Παρακολούθησης";

Είναι οι ώρες κατά τις οποίες παρακολουθείτε σε πραγματικό χρόνο, έναν έμπειρο δάσκαλο να παραδίδει μαθήματα σε πελάτες. Έτσι, μαθαίνετε με βιωματικό τρόπο να σχεδιάζετε εξατομικευμένα προγράμματα ασκήσεων και να αντιμετωπίζετε αποτελεσματικά τυχόν δυσκολίες που προκύπτουν κατά τη διάρκεια της διδασκαλίας σε πελάτες.

4 Τι ισχύει για τα Πιστοποιητικά από άλλα ινστιτούτα μεθόδου Pilates;

Οι συμμετέχοντες που έχουν παρακολουθήσει εκπαιδευτικά προγράμματα ασκήσεων στα στρώματα και στα όργανα από άλλους εκπαιδευτικούς οργανισμούς (ινστιτούτα Pilates), μπορούν να ολοκληρώσουν την εκπαίδευση τους στο "Balanced Body University".

Σε αυτή την περίπτωση πρέπει να συμπληρώσουν την ειδική αίτηση "Bridge Program Application" και να τη στείλουν στη Διεύθυνση του "Balanced Body" η οποία και είναι αρμόδια για να αποφασίσει πόσα σεμινάρια θα χρειαστεί να παρακολουθήσει ο εκπαιδευόμενος, προκειμένου να δώσει εξετάσεις για την απόκτηση του "Ολοκληρωμένου Πιστοποιητικού Διδασκαλίας".

5 Τι είναι η αίτηση "Bridge Program Application";

Είναι μία ειδική αίτηση μέσω της οποίας μπορείτε να ενταχθείτε και να ακολουθήσετε το Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα "Bridge". Το "Bridge Program" είναι αυτό ακριβώς που υποδηλώνει η ονομασία του. Είναι μία εκπαιδευτική γέφυρα σεμιναρίων που ενώνει και ενισχύει τις γνώσεις που έχετε αποκομίσει από άλλους εκπαιδευτικούς οργανισμούς Pilates, με τις γνώσεις, τις απαιτήσεις και τα αδιαμφισβήτητα υψηλά εκπαιδευτικά πρότυπα του Balanced Body, με σκοπό την απόκτηση του "Ολοκληρωμένου Πιστοποιητικού Διδασκαλίας".