

PILATES REFORM CONCEPT

A program: a kezdő és középhaladó szintek oktatásához nyújt képesítést!

A Pilates oktató képzésünk: a DWA nemzetközi felsőoktatási intézmény által indított tanfolyam, amely átfogó tudást ad a tanuló számára anatómiai-, élettani-, klinikumi ismeretekből, valamint elsajátíthatják a módszer gyakorlatait.

Az oktatás során a tanulók megismerhetik a Pilates metódus alapelveit, gyakorlatokat, a gyakorlatok felépítését szintenként. Az iskolánkban megszerzett tudással az oktatók képesek lesznek bárkit bevezetni a módszer alapjaiba, a gyakorlatokat felépíteni, figyelembe véve a kliens fizikai képességét és esetleges problémáit, kis csoportos és egyéni órát felépíteni. Továbbá, a tanfolyamon elsajátítják még a testtartás alapelveit, a hibák korrigálását, valamint a hatékony kommunikációt és mély relaxációs gyakorlatokat.

A mi metódusunk egy picit eltér az eredeti Pilates által oktatott módszertől. Amikor a „mester” megalkotta, a gyakorlatokat táncosokon alkalmazta, akik különleges fizikai képességekkel, jó testtartással és mindemellett rettentő nagy rugalmassággal voltak megáldva. Valljuk be, ez a mai átlagember számára nem igaz. Az emberek nagy többsége manapság legtöbb idejét a számítógép előtt tölti, ami kihat az izomzatra, a gerincre és az ízületekre. Ezért ez a program már ezt is figyelembe veszi és a gyakorlatokat ez alapján módosította.

Mivel az eredeti módszer nem lett levédve, a tudás szájról szájra terjedt el, így mindenki egy kicsit hozzátett, a saját tapasztalataival gazdagítva azt.

Az eredeti metódus alapelvei a következők voltak: légzés, központosítás, koncentráció, irányítás, áramlás, precizitás.

Ezeket az általunk oktatott tanfolyamon kiegészítettük még 2 alapelvvel: az izoláció és a rutin. Ami számunkra még nagyon nagy szerepet kap, az a testtartás korrigálása, a további gyakorlatok erre való felépítése. A gyakorlatokat mindenki számára kivitelezhetővé tettük, egyéntől függően módosítva azokat. A program magába foglalja a testtudat felépítését, a fizikai állapot javítását az ízületkímélő gyakorlatokkal, valamint mély relaxációs gyakorlatok alkalmazását az óra végén, a teljes fizikai és lelki felfrissülés érdekében.

Rendszeres gyakorlásával többek között korrigálja a testtartást, fantasztikusan hat a vérkeringésre, segít leküzdeni a stresszt, szorongást és a depressziót, erősíti a tartó és a mély izmokat, valamint aktívan tartja a medencefenék izmait.

A hallgatók felvételének feltételei:

A képzésre jelentkezés feltétele középfokú végzettség, önéletrajz.

A képzés díja: 250.000.- Ft.

A képzés díja tartalmazza:

- a jegyzetek árát: 15.000.-Forint

- vizsgadíjat: 20.000.-Forint

- oklevelet: 10.000.-Forint

Képzési helyszín: Budapest (A pontos helyszínt a későbbiekben fogjuk megadni)

Mindazoknak akik, 2017. augusztus 31-ig jelentkeznek képzésünkre, valamint az iskolánk volt és jelenlegi hallgatóinknak, szeptemberi suli kezdési kedvezménnyel a képzés díja, **220.000 Ft.**

Az első oktatási nap: 2017. szeptember 23.

A képzés 10 nap, 9.00-16.00-ig tart az oktatás + 10 oktatási gyakorlaton kötelező részt venni.

A képzésünkre online és e-mailben is lehet jelentkezni:

bokizsu0318@gmail.com, vagy letöltött jelentkezési lapon.