

Moc odpowiednich wskazówek

Poruszają każdego klienta, zwiększą efektywność ćwiczeń i sprawią, że trening będzie kompletną integracją całego ciała.

Idea tego warsztatu powstała w oparciu o jedną z zasad Pilatesa jaką jest **precyzja**. Zdajemy sobie sprawę, co precyzja może oznaczać dla klienta, ale co powinna oznaczać dla instruktora? Przede wszystkim solidne przygotowanie do treningu, które obejmuje w głównej mierze **dobór właściwych wskazówek**. To, co mówimy do klienta ma ogromny wpływ na to, jak będzie o poznawał i rozwijał swoje umiejętności w Pilatesie. Każda wskazówka ma być dla klienta prosta i użyteczna. Wskazówki mają dobrze prowadzić i pogłębiać zrozumienie metody oraz pomóc pracować na wyższych poziomach zaawansowania.

Program warsztatów obejmuje przedstawienie istoty wskazówek w metodzie Pilates, **ich nieocenioną wartość**. Każdy uczestnik dowie się, jakie wskazówki powinno się stosować podczas sesji Pilates i jak je dobierać dla różnych klientów na sesjach indywidualnych. Będziemy dyskutować o wskazówkach werbalnych, jak również uczyć poprawnego ustawiania klienta w pozycji i skutecznego poprawiania w trakcie wykonywania ćwiczenia, żeby było lepiej odczuwalne i tym samym bardziej wydajne.

Termin: **29 stycznia 2011** (sobota) godz. 15.00-18.00

Cena:

170 zł (płatne wcześniej niż 1 miesiąc przed warsztatami)

190 zł (płatne w okresie krótszym niż 1 miesiąc przed warsztatami)