

Poziomy i modyfikacje w klasycznym repertuarze Pilatesa

Początkowo Joseph H Pilates nie stosował podziału na poziomy, o czym możemy dowiedzieć się z jego książki „Return to Life through Contrology”. Obecnie byłoby niemożliwe uczyć klientów ćwiczeń Pilates w oryginale, tak jak były one stworzone. Styl życia na przestrzeni kilkudziesięciu lat znacznie się zmienił, ludzie są coraz mniej aktywni fizycznie i mają więcej fizycznych dolegliwości. Wymagają tym samym bardziej indywidualnego podejścia podczas ćwiczeń i modyfikowania ich dla swoich potrzeb i możliwości. Na warsztatach przedstawię esencję obowiązkowej lektury Josepha Pilatesa: „Return to Life through Contrology” - filozofię, istotę oddechu i integrację duszy, ciała i umysłu. Następnie zajmiemy się klasycznym repertuarem ćwiczeń Pilatesa z podziałem na poziomy i rozłożeniem wybranych ćwiczeń na czynniki pierwsze według tego, jak powinno się ich uczyć, aby były zdrowe, bezpieczne i skuteczne dla klienta. Każdy uczestnik wyjdzie z warsztatu z poczuciem solidnego przeglądu całego repertuaru. **Weź udział i daj się zainspirować!**

Termin: 12 lutego 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)