



**DIAMOND  
PILATES**

**Serdecznie zapraszamy  
na inspirujące warsztaty  
dla fanów metody Pilates!**



## **Na warsztatach:**

- Podniesiesz swoje kwalifikacje
- Poznasz inspirujące ćwiczenia
- Poznasz nowe możliwości budowania ciekawych treningów
- Odświeżysz posiadaną wiedzę i zdobędziesz nowe umiejętności

**Warsztaty prowadzone są przez wykwalifikowaną kadrę instruktorów, w kameralnych grupach. Wyróżnia nas indywidualne podejście do każdego uczestnika. Uczestnictwo w warsztatach potwierdzone jest dyplomem.**

### **Zapraszamy do udziału w następujących warsztatach:**

**1.Zastosowanie taśmy w klasycznych ćwiczeniach Pilatesa.**

**2. Zdrowe plecy.**

**3. Moc odpowiednich wskazówek. Poruszą każdego klienta, zwiększą efektywność ćwiczeń i sprawią, że trening będzie kompletną integracją całego ciała.**

**4. Poziomy i modyfikacje w klasycznym repertuarze Pilatesa.**

## **Zastosowanie taśmy w klasycznych ćwiczeniach Pilates**

**Data: 11.01.2012 (sobota) godz.14.30-18.30**

Warsztat ma na celu wzbogacenie i podniesienie poziomu trudności zajęć. Jest to bardzo ciekawy program podczas, którego zdobędziesz nowe informacje odnośnie zasad, celu oraz rodzajów stosowanych taśm i nowe, szersze spojrzenie. Na warsztatach poznasz klasyczne ćwiczenia z użyciem taśm oraz możliwości ich modyfikowania w zależności od poziomu grupy. Ten warsztat da Tobie głębsze zrozumienie klasycznych ćwiczeń Pilates i tym samym przyniesie lepsze rezultaty Twoim klientom.

- **Warsztat przeznaczony jest dla osób, które ukończyły kompletne szkolenie z maty i co najmniej od roku prowadzą zajęcia.**

## **Zdrowe plecy**

**Data: 10.03.2012 (sobota) godz.14.30 – 18.30**

Na warsztatach poznasz zasady doboru ćwiczeń i budowania treningu dla osób mających problemy z kręgosłupem i bóle pleców. Nauczysz się jak ustawiać klientów w pozycjach, tak aby wykonywane ćwiczenia redukowały bóle i napięcie w mięśniach, a nie je nasilały. Podczas warsztatów poznasz inspirujące, unikalne ćwiczenia, które będą skuteczne i zachęcą oraz zmotywują klientów do dalszej pracy. W programie zostaną przedstawione proste, skuteczne zastosowania drobnego sprzętu oraz bardzo różnorodne i praktyczne rozwiązania.

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

**Data: 15.04.2012 (niedziela) godz.10.00-14.00**

Idea tego warsztatu powstała w oparciu o jedną z zasad Pilatesa jaką jest precyzja. Co może oznaczać precyzja dla klienta zdajemy sobie z tego sprawę, ale co powinna oznaczać dla instruktora? Przede wszystkim powinna odznaczać się solidnym przygotowaniem do treningu, które obejmuje w głównej mierze dobór właściwych wskazówek. To co mówimy do klienta ma ogromny wpływ na to jak będzie on poznawał i rozwijał swoje umiejętności w Pilatesie. Nie należy tego ignorować i ujmując potocznie „klepać” to samo często bez zrozumienia. Każda wskazówka ma być nasycona głębokim przekazem, tak aby dla klienta była prosta, jasna i użyteczna. Wskazówki mają dobrze prowadzić i pogłębiać zrozumienie metody i pomóc pracować na wyższych poziomach zaawansowania. Program warsztatów obejmuje przedstawienie istoty wskazówek w metodzie Pilates, ich nieocenioną wartość. Każdy uczestnik posiada wiedzę jakie wskazówki powinno się stosować podczas sesji grupowych i jak je dobierać dla różnych klientów na sesjach indywidualnych. Będziemy dyskutować o wskazówkach zarówno werbalnych jak również uczyć poprawnego ustawiania klienta w pozycji i skutecznego poprawiania w trakcie wykonywania ćwiczenia, żeby lepiej było odczuwalne i tym samym bardziej wydajne.

## Poziomy i modyfikacje w klasycznym repertuarze Pilatesa

**Data: 20.05.2012 (niedziela) godz.10.00 – 14.00**

Początkowo Joseph H Pilates nie stosował podziału na poziomy o czym możemy dowiedzieć się z jego książki „Return to Life through Contrology”. Obecnie było by to nie możliwe uczyć klientów ćwiczeń Pilates w oryginale, tak jak były one stworzone. Styl życia na przestrzeni kilkudziesięciu lat znacznie się zmienił, ludzie coraz mniej są aktywni fizycznie i mają więcej fizycznych dolegliwości. Wymagają tym samym bardziej indywidualnego podejścia podczas ćwiczeń i modyfikowania tych ćwiczeń dla swoich potrzeb i możliwości. Na warsztatach zajmiemy się klasycznym repertuarem ćwiczeń Pilatesa z podziałem na poziomy i rozłożeniem wybranych ćwiczeń na czynniki pierwsze wg tego jak powinno się ich uczyć, tak aby były zdrowe, bezpieczne i skuteczne dla klienta. Każdy uczestnik wyjdzie z warsztatu z poczuciem solidnego i przeglądu całego repertuaru odkrywając w nim wiele nowych inspirujących rzeczy. Weź udział i daj się zainspirować!

- **Warsztat przeznaczony jest dla instruktorów Pilatesa oraz dla osób, które są w trakcie szkolenia w prowadzeniu Pilatesa na matach.**

**Koszt jednego warsztatu:**

**cena: 290 zł,**

**Instruktorzy którzy ukończyli szkolenia w naszej Akademii lub aktualnie są w trakcie szkoleń otrzymują 20% rabatu.**

**Warunkiem rezerwacji miejsca na warsztatach jest wypełnienie i przesłanie do Studia Pilatesa DIAMOND formularza zgłoszeniowego.**

**Po potwierdzeniu rezerwacji należy dokonać płatności za warsztaty osobiście w Studiu lub na numer konta:**

**11 1050 1025 1000 0022 8561 1279**

**w tytule przelewu wpisując imię i nazwisko oraz tytuł warsztatów.**

Warsztaty odbywają się  
w **Studiu Pilatesa DIAMOND**,  
w Warszawie przy ul. Powsińskiej 106.

Zgłoszenia przyjmujemy telefonicznie  
pod nr tel. **22 331 44 95**,  
tel. kom. **519 052 355**

lub mailowo:  
**diamondstudio@diamondstudio.pl**

**Serdecznie zapraszamy!**

