Pilates on Tour® 2017

CONTINUING EDUCATION FOR PILATES PROFESSIONALS

서울

2017.5.5-7

COEX 컨벤션 그리고 전시센터
서울, 강남구, 테헤란로 87길, 58

영감과 창의력을 불러일으키는 최고의 선생님들을 필라테스 온 투어 서울에서 만나보세요. 국제적 명성에 빛나는 필라테스 마스터 선생님들이 한국을 방문하여 물리치료, 재활, 댄스 그리고 피트니스 등 다양한 경력을 바탕으로 쌓은 지식을 나누어 드립니다. 이 컨퍼러스를 통해 수업에 적용할 수 있는 새로운 움직임을 학습하거나 특수 고객층을 위한 새로운 경험을 쌓을 수 있습니다. 엘리자베스 라캄, 크리시 로마니-루비 박사, 노라 세인트 존 석사 외 여러 선생님들에게 필라테스, 마인드풀 무브먼트, 다이나믹한 운동 그리고 흥미로운 밸런스드 바디의 신제품들을 배우는 알찬 주말을 만드시길 바랍니다.

MAIN CONFERENCE

Options	사전 등록시*	일반 등록시
1 Day	$325	**$395**
2 Day	$495	**$595**
3 Day	$645	**$745**

*만료: 3/6/2016

프리컨퍼런스 요금:

CoreAlign® 1: 기초 강사 트레이닝 - $575 (사전)/$625 (일반) (메뉴얼 포함)

MOTR™: 강사 트레이닝 - $575 (사전)/$625 (일반) (메뉴얼 포함)

balanced body®

Contact Us
1-800-PILATES | +1-916-388-2838
pilates.com | education@pilates.com

사전 컨퍼런스 코스

2017년 5월 3-4일, 수요일-목요일

2017년 5월 3-4일, 수요일-목요일, 9:00AM ~ 6:00PM

CoreAlign® 1 : 기초 강사 트레이닝

코어얼라인은 움직임의 요소들을 역동적인 환경에서 안정성과 가동성 모두에 중점을 두고 트레이닝 함으로써 강화, 균형, 자세 그리고 기능적 움직임 패턴을 향상시키는 혁명적인 운동 방법입니다. 코어얼라인은 각 방향에서 다양한 저항을 걸 수 있는 두 개의 독립적인 카트를 사용하며, 이를 통해 보행과 관련된 움직임이나 딥스트레치 그리고 복합적인 전신 운동을 가능하게 하여 코어 안정화 근육을 완벽한 타이밍에 활성화할 수 있도록 돕습니다. 강사는 코어얼라인을 이용하여 재활, 피트니스 그리고 운동선수 트레이닝 등 고객의 다양한 니즈에 부응하는 맞춤 운동들을 제공할 수 있습니다. 코어얼라인은 필라테스, 퍼스널 트레이닝 또는 물리치료에 완벽한 에디션이 되어줄 것입니다.

코어얼라인 강사 트레이닝 프로그램에서는 이 파워풀하고 효과적인 트레이닝 방법론을 그룹수업이나 프라이빗 레슨 또는 재활수업에 적용하는 법을 학습합니다. 본 코스는 다음 사항을 포함합니다:

» 자세한 매뉴얼과 강사 트레이닝 비디오
» 밸런스드 바디의 움직임 원리를 통한 티칭 역량강화
» 밸런스드 바디의 트랙 시스템을 이용한 쉽고 빠른 수업의 구성
» 모든 이에게 효과적인 코어얼라인 트레이닝을 위한 점진적 단계와 변형 동작들

움직임에 대한 깊이 있는 지식을 지닌 모든 분들에게 적합합니다.

강사 : 노라 세인트 존 석사

MOTR Instructor Training: 코어, 유산소, 밸런스, 재미

필라테스의 핵심원리와 유산소 운동, 그리고 폼롤러에서의 균형과 이완 운동이 모두 녹아 들어 있어 영감을 주는 워크샵입니다. 모터는 크기가 작고 가격이 저렴한 기구로, 장소의 제약 없이 바른 정렬과 균형, 코어 컨트롤 그리고 기능적인 움직임의 패턴을 훈련할 수 있습니다. 운동의 변형이 용이하여 나이 많은 고객부터 운동선수까지 쉽게 난이도를 조절하며 적용할 수 있습니다. 모터에서의 기본 자세와 운동은 물론, 프라이빗 레슨과 그룹 레슨을 위한 시퀀스와 프로그램 구성이 포함됩니다.

움직임에 대한 깊이 있는 지식을 지닌 모든 분들에게 적합합니다.

강사 : 포샤 페이지

메인 컨퍼런스 코스

2017년 5월 5일 금요일

환영인사와 소개말 : 9:00 AM – 9:30AM

전일 워크샵 : 9:30 AM – 12:30 PM **그리고** 2:30 PM – 5:30 PM

런치타임 워크샵 / 시범 : 1:15 PM – 2:15 PM

네트워킹 리셉션 : 5:30 PM – 7:00 PM

Class 1

ThinkFit: Intelligent Reformer Programming

리포머 클래스, 세미-프라이빗 또는 프라이빗 레슨을 하는 고객이 그들의 최대치의 운동수행능력을 발휘하도록 도울 방법을 찾고 있었다면, 이 수업을 통해 간단하면서 효율적이고, 효과적이며 재미있는 클래스를 구성하는 방법을 배워보세요. ThinkFit 리포머 프로그래밍 시스템을 이용하여 다양한 고객들을 위해 초급부터 고급에 이르는 수업을 구성하는 방법과 상체나 다리 등 신체의 특정 부위에 집중한 수업을 구성하는 방법을 알려드립니다. ThinkFit 시스템은 수업의 구성을 쉽게 만들어줍니다. 리포머 세션의 발란스와 플로우에 대한 이해를 돕기 위한 다양한 프로그래밍 엑서사이즈가 포함되어 있습니다. 삽화가 포함된 핸드아웃이 제공됩니다.

리포머와 기구 강사들에게 적합합니다.

강사 : 노라 세인트 존 & 발렌틴

Class 2

Fascia-Focused Pilates

필라테스의 움직임 원칙들이 근막을 염두에 둔 트레이닝의 부분 집합처럼 인식되고 있지만, 필라테스 환경에서 근막에 기반한 움직임 프로그램을 구성할 시 필라테스 프로그램 구성의 모든 요소들이 새롭게 고려되어야 합니다. 근막에 관한 연구 결과들은 우리에게 엑서사이즈 시퀀스의 작성에 있어서 터치 큐잉의 방향과 퀄리티의 정확성 뿐만 아니라 움직임의 템포와 리듬 그리고 버벌 큐잉에 새로운 기준을 적용해야 한다고 알려주고 있습니다. 움직임에 동반되는 근막에 관한 근래의 연구와 출판물을 살펴봄으로써 필라테스 강사들이 매트, 리포머 그리고 스튜디오 시퀀스에 근막에 관한 새로운 발견을 적용시킬 수 있도록 돕습니다. 케이스 스터디 비디오를 시청하며 현대 필라테스 환경에서 근막에 기반을 둔 움직임의 시퀀스를 설명합니다.

기구 강사들에게 적합합니다.

강사 : 엘리자베스 라캄

Class 3

Pilates for the Swinging Athlete

스윙 모션에는 척추 뿐만 아니라 하지, 상지에서 매우 복합적인 움직임 시리즈가 일어나야 합니다. 골프, 테니스, 하키 그리고 야구 등 모든 스윙이 포함된 운동은 하지로부터 상지로의 키네틱 에너지의 전달이 반드시 요구됩니다. 특히 다리와 몸통은 힘의 동력으로 작동하고 상지는 그 발생된 힘을 조절해야 합니다. 하지만 이 힘의 전달이 발생하기 전에 척추에서 적합한 흉추-요추의 움직임이 반드시 일어나야 합니다. 팔꿈치 건염 등의 부상시, 그 원인이 척추의 뻣뻣함이나 허약한 하지, 또는 잘못된 키네틱 타이밍이란 점은 더 이상 놀라운 사실이 아닙니다. 필라테스는 척추의 유연성, 코어 그리고 사지의 강화와 보다 나은 타이밍을 학습하는데 굉장히 효율적인 트레이닝 그라운드를 제공합니다. 본 워크샵에서는 약한 링크를 판별하고 이를 교정하는 필라테스 엑서사이즈를 학습합니다.

모든 강사에게 적합합니다.

강사 : 크리시 로마니-루비

Class 4

Mat Challenge: Pilates + Props

링, 롤러, 밴드 그리고 볼을 추가하여 매트 수업에 첼린지, 변형, 흥미로운 시퀀스를 더하고 고객에게 새로운 경험을 제공하세요. ThnkFit 프로그래밍 시스템을 통해 필라테스 그 이상의 기능적 움직임을 목표로 스탠딩 워크, 상지 강화, 발란스 그리고 역동적인 하지 운동을 포함하는 균형 잡힌 클래스를 구성해보세요. 필라테스 매트를 바라보는 시야를 확장하여 고객의 근력, 유연성, 일상 활동과 퍼포먼스를 향상시킬 수 있도록 도와드립니다.

모든 강사에게 적합합니다.

강사 : 포샤 페이지 & 조이 풀레오

메인 컨퍼런스 코스

2017년 5월 6일 토요일

오전 워크샵 : 9:00 AM – 12:00 PM

런치타임 워크샵 / 시범 : 1:00 PM – 2:00 PM

오후 워크샵 : 2:30 PM – 5:30 PM

Class 1

Reforming Flexibility

많은 고객들이 신체 일부분의 안정성이 미흡하거나 혹은 움직임의 마지막 범위에 이르기 전 원치 않는 보상 작용이 발생한다던가 하여 필라테스가 갖고 있는 유연성 증가라는 잠재력을 놓치고 있습니다. 본 워크샵에서는 손쉬운 평가 도구, 큐, 그리고 플로우를 유지한 채 움직임 세션에 추가할 수 있는 리포머에서의 스트레치를 학습합니다. 본 코스는 점진적으로 정적, 고유수용성 신경근육 촉진법, 동적 그리고 기능적인 접근을 통합할 수 있는 척추, 골반 그리고 어깨 운동에 주안점을 두고 있습니다. 이와 같이 운동을 진행함에 따라 고객의 유연성은 증대되며 큰 범위의 움직임이 요구되는 클래식한 레퍼토리를 수행하는 능력을 함양하게 될 것입니다.

리포머 강사에게 적합합니다.

강사 : 빅토르 유건

Class 2

The Complete System: Advanced Variations, Progressions and Cross Over

어드밴스 엑서사이즈의 티칭, 변형, 그리고 진행을 자세히 들여다볼 수 있는 재미 있고 챌린징한 워크샵입니다. 고객이 스스로 불가능하다고 생각하던 동작을 시도하고 성공하는데 필요한 티칭 팁과 변형동작, 점진동작을 마스터 강사에게 배워보세요. 핵심적인 필라테스 엑서사이즈 그룹을 이해하고, 동일한 운동을 다른 기구에서 진행함으로써 다른 움직임 스킬을 학습하는 방법을 포함합니다.

기구 강사에게 적합합니다.

강사 : 트로이 맥카티

Class 3

Healthy Hips! Pilates and the Franklin Method

본 워크샵은 골반의 구조와 기능에 관한 심도 있는 이해와 경험을 통해 운동 능력의 향상과 웰빙을 추구합니다. 운동 루틴에서 더 나은 결과를 이끌어낼 수 있는 버벌, 비쥬얼, 핸즈온 큐잉을 제공합니다. 셀프 마사지 테크닉을 학습하여 보다 상급의 컨디셔닝 운동들을 하기에 앞서 긴장을 이완하고, 릴랙스하며 골반과 척추를 바르게 정렬하도록 합니다. 또한 곧게 서 있는 바른 자세를 위해 골반뼈가 힘을 흡수하고 전달함으로써 효율적인 움직임을 만들어내는 과정을 학습합니다. 좀 더 심도 있는 이해를 위해 리포머와 체어에서 관련 운동들을 살펴봅니다. 배울 준비를 하고 오셔서 통찰력 있는 운동을 경험해보세요.

매트와 기구 강사들에게 적합합니다.

강사 : 탐 맥쿡

Class 4

Mat Spectrum - Really Basic to Really Advanced

간단하지만 쉽진 않고, 첼린징하지만 복잡하진 않은, 효과적이며 재미있는 매트 시퀀스를 구성하는 방법을 살펴봅니다. 각각의 소도구를 사용해 기능을 향상시키는 방법과, 사용을 제한해야 하는 경우를 알아봅니다. 소도구에는 월, 링, 롤러, 4인치 볼, 로테이터 디스크 그리고 올빗이 포함됩니다.

모든 강사에게 적합합니다.

강사 : 엘리자베스 라캄

메인 컨퍼런스 코스

2017년 5월 6일 토요일

토요일 오후 워크샵: 2:30 PM – 5:30 PM

Class 1

Rhythms of the Reformer

리포머는 가장 사랑 받는 필라테스 기구 중 하나입니다. 성공적인 그룹 클래스를 위해서는 리듬감을 형성하여 회원들이 동시에 움직이고 상호간에 협응성 있는 움직임이 일어나도록 도와야 합니다. 본 워크샵에서는 리듬을 만들어내는 큐잉을 통해 참가자들이 리듬 안에서 호흡하고 회원과 강사 모두에게 성공적인 필라테스 클래스 경험이 되도록 하나로서 움직이게 하는 방법을 교수합니다.

모든 리포머 강사에게 적합합니다.

강사 : 발렌틴

Class 2

Experiential Anatomy of the Shoulder and Neck with Pilates Repertoire

필라테스 레퍼토리와 프랭클린 방법론을 통해 건강과 퍼포먼스를 위한 최상의 기능을 이해하고 경험하며 가르쳐 보세요. 어깨 관절과 경추 골격의 구조와 근육을 만져보고 움직여보며 그 상호작용을 이해하고, 이를 바탕으로 긴장의 이완과 자세의 개선, 근력 강화, 유연성 증대 그리고 보다 효율적인 움직임을 만들어낼 수 있습니다. 타워, 필라테스 아크, 매트 그리고 체어를 사용하며 관련 필라테스 레퍼토리를 학습합니다.

종합적인 트레이닝을 받은 필라테스 강사에게 적합합니다.

강사 : 탐 맥쿡

Class 3

Pilates for Clients with Sway Back Posture

스웨이백, 또는 "오래 앉아있는 사람의 자세"라 종종 불리우는 자세는 허리 통증 그리고 다른 만성 질환을 동반하곤 합니다. 본 코스에서는 우선 스웨이백 자세의 특징과 문제들을 살펴보고 이 자세를 야기하는 원인과 그 결과를 살펴봅니다. 그리고 크리시 선생님과 함께 자세평가를 한 후, 그에 맞는 필라테스 운동 프로그램을 구성합니다. 매트, 리포머, 트라페즈 테이블 그리고 체어 운동들이 포함됩니다.

모든 강사에게 적합합니다.

강사 : 크리시 로마니-루비

Class 4

Mat for Strength, Grace and Balance

여러분과 여러분의 고객이 바른 자세로 길게 서 있고 에너지와 우아함이 느껴지도록 움직일 수 있게 도와주는 새로운 시퀀스와 창의적인 점진적 프로그램을 경험해보세요. 빅토르 선생님이 다양한 작은 소도구들을 사용하며 큐잉을 다듬고 눈을 훈련하고 진정으로 영감을 주는 매트 클래스 레퍼토리를 구성하는 방법을 가르쳐 드립니다.

모든 강사에게 적합합니다.

강사 : 빅토르 유건

메인 컨퍼런스 코스

2017년 5월 7일 일요일

오전 워크샵 : 9:00 AM – 12:00 PM

런치타임 워크샵 / 시범 : 1:00 PM – 1:45 PM

오후 워크샵 : 2:00 PM – 5:00 PM

Class 1

The Unstable Reformer

작은 스태빌리티 볼, 롤러 그리고 로테이터 디스크를 사용함으로서 리포머에서의 코어, 밸런스 그리고 협응력 운동을 증대시킬 수 있습니다. 도구를 사용하여 어드밴스 레벨의 고객이나 운동 선수를 첼린지하는, 그리고 클래스에 다양성을 불어넣는 시퀀스를 학습합니다. 창의성과 재미를 더하면서 리포머 워크아웃의 안전을 지키기 위한 주의사항 또한 알려드립니다.

리포머 강사에게 적합합니다.

강사 : 포샤 페이지 & 조이 풀레오

Class 2

Pilates Logic

논리적으로 큐잉하고 이미지를 사용하며 프로그램을 구성하는 방법을 학습합니다. 전통적인 그리고 모던한 리포머 그리고 캐딜락 운동의 티칭에 창의적으로 접근하는 방법을 트로이 선생님에게 배워보세요. 이 워크샵을 통해 여러분의 운동 레퍼토리를 확장할 수 있습니다. 모든 참가자에게 사진이 첨부된 매뉴얼이 제공됩니다.

기구 강사들에게 적합합니다.

강사 : 트로이 맥카티

Class 3

Enhancing Spinal Mobility in the Pilates Studio

"당신의 척추의 나이가 당신의 나이입니다." 이 말은 진정 사실입니다, 유연하고 건강한 척추는 당신을 어리고 활력 있게 해주며, 필라테스 스튜디오는 이를 위해 척추를 모든 평면에서 운동시킬 수 있는 최적의 환경을 제공합니다. 간략히 척추 해부학과 일반적인 불균형을 살펴본 후, 이 불균형을 해소하기 위한 특정 운동들, 점진적인 프로그램 구성 그리고 큐잉을 살펴봅니다. 다양한 필라테스 기구에서의 운동이 포함됩니다.

기구 강사들에게 적합합니다.

강사 : 노라 세인트 존

Class 4

Bringing Movement to Mind

진정한 변화는 주의를 기울일 때 일어납니다. 이미지 사용, 프랭클린 방법론, 필라테스, 명상 그리고 요가를 통해 여러분의 경험과 이해를 한 단계 발전시켜 보세요. 티칭 스킬, 큐잉 그리고 자기관리를 통해 여러분의 역량을 강화하여 고객이 진정으로 마인드, 바디 그리고 영혼에 오랜 여운이 남는 깊이 있는 경험을 하도록 도와주세요. 고객이 인지하도록 도울 때 티칭은 보다 효율적이고 효과적이며 즐거운 경험이 될 것이며, 그럴 때 고객은 오랜 동안 여러분을 찾아오게 될 것입니다. 본 워크샵을 통해 여러분의 티칭과 개인적 수련을 한 단계 높은 레벨로 끌어올려 보세요.

모든 강사에게 적합합니다.

강사 : 탐 맥쿡

메인 컨퍼런스 코스

2017년 5월 7일 일요일

일요일 오후 워크샵 : 1:30 PM–4:30 PM

Class 1

Long Box, Short Box, Thinking Outside the Pilates Box

트로이 맥카티 선생님과 함께 여러분의 시야를 넓히고, 창의성을 첼린지해보세요. 새로운 아이디어와 창의적인 움직임과 영감을 제공합니다. 본 워크샵에서는 리포머, 캐디락 그리고 암 체어를 사용합니다. 자세한 매뉴얼과 플래쉬 비디오가 제공됩니다. 어드밴스드 운동들이 포스트되어 있는 my me.com 계정이 제공됩니다.

기구 강사들에게 적합합니다.

강사 : 트로이 맥카티

Class 2

Hip-Notizer on the Reformer Tower

일상생활이나 운동시, 관절염과 기능장애를 예방하기 위해서는 고관절의 정확한 움직임이 필수입니다. 리포머와 타워를 이용하여 모든 각도에서의 고관절 움직임을 학습합니다. 전 각도에서 고관절을 활성화함으로서 고객의 균형 있는 근육의 발달과 보다 나은 퍼포먼스와 움직임을 도울 수 있으며, 보다 적게 불편함을 느끼도록 할 수 있습니다. 모든 레벨의 고객을 위한 시퀀스와 점진적인 프로그램의 구성을 학습합니다.

리포머와 기구 강사들에게 적합합니다.

강사 : 빅토르 유건

Class 3

YUR BACK: Osteoporosis of the Spine

미국에만 대략 천만명의 골다공증 환자와 3천4백만명의 골감소증 환자가 있습니다. 척추의 골밀도 감소는 해마다 보고되는 55만 이상의 골절 사고의 가장 큰 원인으로 추정됩니다. 이와 같은 사실이 알려지면서 근골격계 건강의 필요성에 대한 사람들의 관심도 높아졌습니다. 현재 시장에는 골다공증 고객들을 위한 일반적인, 정형화된 프로그램들이 존재합니다. 이 워크샵에서는 토르크와 시중의 장려되고 있는 운동들이 어떻게 척추의 생물리학적인 최대치를 벗어날 수 있는지 살펴봅니다. 고객을 안전하게 그리고 성공적으로 운동시킬 수 있도록 가장 최근의 연구 결과를 학습합니다. 골절의 위험을 감소시키고, 골밀도를 증가시킬 수 있는 필라테스 기반의 운동들을 제공합니다.

모든 강사에게 적합합니다.

강사 : 크리시 로마니-루비

Class 4

Embryology Informs Pilates Mat Practice and Teaching:
눈, 혀 그리고 손으로 섬세한 움직임을 가이드하고 가다듬는 방법

우리가 갖고 있는 우리 몸에 대한 도식은 촉각, 시각, 고유수용감각, 밸런스 그리고 청각에서 얻어진 정보들이 뇌로 전달되어 형성된 생리적인 구조물입니다. 보다 상위의 협응력이 요구되는 방식으로 움직일 때 우리의 입과 손의 근육 그룹들은 둥과 엉덩이의 근육 그룹들보다 더 많은 운동피질 영상을 수용합니다. 따라서 시선, 혀 그리고 손을 가이드함으로서 필라테스 매트 운동을 좀 더 정확하고, 효율적이고, 유쾌하며 재미있게 변화시킬 수 있습니다. 본 워크샵에서는 매트가 사용되며, 또한 롤러와 써클도 사용됩니다.

모든 강사들에게 적합합니다.

강사 : 엘리자베스 라캄

강사 약력

Valentin

발렌틴 선생님은 네 살에 춤을 접한 이래 지금까지 계속 창의성과 열정을 가지고 움직임을 연구하고 있습니다. 전문 댄서, 치어리더, 에어로빅 대회 우승 경력이 있으며 최근에는 Elizabeth Larkam 선생님의 Pilates Performance의 키 멤버로서 활동하고 있습니다. ClubSport Pleasanton에서 Group Exercise를 담당하였고, 집필 작업, IDEA와 Body Mind Spirit 참석 외 Body Revival Fitness Convention을 주관하였습니다. Elizabeth Larkam 선생님에게 필라테스를 7년간 사사하였으며, Valentin 선생님 본인의 댄스 경력과 움직임에 대한 열정, 창의성, 피트니스 백그라운드를 필라테스에 접목시키는데 매진하고 있습니다.

Nora St John

석사, 밸런스드 바디 교육 프로그램 디렉터

노라 선생님은 신체에 대한 깊은 애정을 지닌 필라테스 강사이자 침술사이며 마사지 테라피스트로서, 1989년 이후 필라테스를 지도하여 왔으며 1980년 이후로 필라테스를 수련하고 있습니다. 선생님은 St. Francis Memorial Hospital에서 티칭을 시작하였고, 이 곳에서 일 세대 선생님들인 Eve Gentry, Romana Kryzanowska, Carola Trier선생님으로부터 사사하였으며, 현제의 선생님들인 Elizabeth Larkam, Alan Herdman 그리고 Jean Claude West 선생님의 지도를 받았습니다. Center for Sport Medicine의 Dancemedicine 부서에서 주로 부상을 입은 고객들과 일을 하는 과정에서, 선생님은 한계가 있는 고객의 니즈에 맞추어 전통적인 운동을 수정하고 변형해야 했습니다. 17년의 지도 경험 이후, 캘리포니아의 월넛 크릭에 Turning Point Studios를 세우고, 필라테스 평생 교육 컨퍼런스인Body Mind Spirit과 Pilates on Tour를 시작하였으며, Balanced Body의 프로그램 디렉터로서 커리큘럼을 개발하고, 매뉴얼을 작업하며 Balanced Body 강사 트레이닝 프로그램을 위한 패컬티를 교육하였습니다. 선생님의 열정은 새로운 학생을 지도하고 그들이 필라테스 메쏘드의 기초인 전체적인 움직임의 원리를 이해하도록 돕는 것입니다.

Viktor Uygan

밸런스드 바디 마스터 강사, 커넥트 필라테스 스튜디오

빅토르 유건 선생님은 커넥트 필라테스의 공동소유자이며 발란스드 바디 커넥터의 개발자입니다. 커넥터는 단일 로프 풀리 시스템을 사용하며 사지를 위한 네 개의 루프를 제공합니다. 양 팔과 다리의 독립적이며 동시적인 움직임을 가능하고, 단일 로프로부터 고유수용감각의 피드백을 받는 시스템으로 특허를 받았습니다. 현재는 커넥터의 새롭고도 다양한 운동들을 강사들에게 교수하기 위해 세계 각지의 필라테스 온 투어와 컨퍼런스에 참석하고 있습니다. 지난 4년간 발란스드 바디의 마스터 강사였으며, 포괄적인 범위의 필라테스와 3D 해부학, BODHI, MOTR 그리고 CoreAlign을 가르치고 있습니다. 유간 선생님을 모델로 한 다양한 발란스드 바디의 DVD와 팟캐스트가 제작되어 있습니다. 1992년에 BodyCode 시스템의 창시자이자 플로렌스, 이태리의 자이로토닉 유럽 지부의 소유자인 Pino Carbone 마스터에게 BodyCode 시스템과 Gyrotonic을 사사하였습니다. 이후 1993년 미국에서 필라테스를 접한 후 6년간 수련하였으며, 1999년 Nevada State board of Physical Therapy에서 공인한 University of Nevada를 통해 DK BODY Balancing 인증 강사가 되었습니다. 지난 15년간 훌륭한 선생님들에게 사사할 수 있었던 것을 매우 기쁘게 생각하고 있습니다. 이 외에, 골퍼들을 위한 Pilates for Golf 자격증 뿐만 아니라 Meridian flexibility system에서 진행한 유연성과 근력 저항 트레이닝 자격증을 보유하고 있습니다. 또한 본인 소유의 Body Mind E 회사를 통해 BodyCode 제품을 배급하고 있습니다. 터키의 앙카라에 위치하고 있는 Ankara Sate Company 에서 경력을 시작하였으므로 광범위한 댄스 백그라운드를 가지고 있습니다. 이태리의 플로렌스에 위치한 Hamlyn School of Ballet에서 Franco DeVita, Raymond Lukens 선생님의 지도하에 트레이닝을 계속하였습니다. Ceccetti technique에서 초급-상급을 우등으로 수료하였습니다. 댄싱을 계속하였고 15년간 Ankara State 와 Hartford Ballet등과 같이 일하였으며 미국과 유럽에서 게스트로 활동하기도 하였습니다. David Allan, Kirk Peterson, Richard Glasstone, AnnMarie DeAngelo 그리고 Alla Osipenko 등과 같이 일하였고, 또한 Balanchine, Tudor, Grahm, Choo San Goh 그리고 Diana 왕세자비를 추모하며 Wayne Sleep과 함께 일하기도 하였습니다. 어린 댄서들을 위한 American Ballet Theater의 국제 트레이닝 커리큘럼을 수료하였습니다. 계속 댄서들에게 테크닉을 가르치고 있고, 그들의 프로페셔널 커리어를 도와 국내,국제 대회에서 1위 수상을 여러 번 도왔습니다. 독일과 뉴욕의 Gala performance에서 빅토르 선생님의 작품이 연출되었으며, 2007년과 2008년에 YAGP의 최고 안무가로 선정된 바 있습니다.

Portia Page

밸런스드 바디 교육 프로그램 매니저

포샤 선생님은 피트니스 업계에서 18년간 선생님으로서, 참가자로서, 프로그램 디렉터로서, 강사 트레이너로서, 국제적 진행자로서 그리고 비디오 코스타, 피트니스 디렉터, 크리에이터로서 활동하고 있습니다. Pilates Method Alliance의 골드 지도자 자격증을 가진 선생님으로, Balanced Body University의 패컬티 멤버이며 Stott Pilates의 공인된 강사입니다. 선생님은 ACE, AFAA 그리고 PMA 자격증을 보유하고 있으며 샌디에고에 위치하고 있는 University of California에서 인지과학의 학사(BS) 학위를 받았습니다.

Joy Puleo

밸런스드 바디 패컬티, 교육 프로그램 매니저

2013년 7월 조이 선생님과 가족들은 뉴욕에서 캘리포티아의 새크라맨토로 이사를 하며 Nora St. John 및 나머지 밸런스드 바디 팀과 함께 합류하였고, 이후 커리큘럼 개발과 교육 프로그램의 개발을 위해 힘을 쏟고 있습니다. 조이 선생님은 2002년 이후 필라테스 강사들을 교육하고 있으며, 1996년 이후 헬스와 웰니스 산업에서 일해 왔습니다. Columbia University에서 응용생리학 석사학위를 취득했습니다. 강사로서 미국과 해외의

컨퍼런스와 스튜디오에서 강연을 하고, 밸런스드 바디와 함께 대부분의 필라테스 온 투어에 정규멤버로 참석하고 있습니다. 학위 외에PMA 인증교사이자, A.C.S.M. 인증교사이며 선생님의 수업을 듣는 학생에게 ACE 크레딧을 수여할 수 있는 자격을 가지고 있습니다. 밸런스드 바디 필라테스 강사와 교사의 트레이너이고, CoreAlign과 Bodhi 서스펜션 시스템의 마스터 트레이너이며 PhysicalMind 협회의 졸업자입니다. 또한 GYROTONIC, 레벨 1과 래더 를 수료하였습니다. 2011년에 비영리재단인 Body Wise Connection을 설립하여, 유방암 진단을 받은 여성들에게 힘을 실어주고 있습니다. Body Wise Connections의 설립 목표는 암 진단을 받고 치료를 받고 있는 여성들에게 그럼에도 불구하고 신체는 회복되고 강화될 수 있다는 것을 상기시켜주는 것입니다. Body Wise Connection은 신체의 자기 인식을 회복하고 부드러운, 리드미컬한 필라테스 기반의 움직임을 통해 강화를 돕습니다. 현재 조이 선생님이 더 이상 뉴욕에 거주하지 않으므로, 선생님의 활동은 초기의 암 진단과 관계 없이 모든 암 환자들을 대상으로 확장되었습니다. 선생님은 움직임이 삶을 변화시키며, 교육이 잠재력을 깨우는 키가 된다고 믿습니다. 선생님은 밸런스드 바디와 함께 장기적인 건강과 웰빙을 위한 요소 중 하나인 마인드풀 무브먼트를 향상하는 미션을 수행하게 된 것을 매우 기쁘고 생각하고 있습니다.

Chrissy Romani-Ruby

PHI 필라테스

국제적 명성의 크리스틴 로마니-루비 선생님은 피지컬 테라피와 필라테스를 성공적으로 통합시켜, 허리통증 등의 질환을 위한 획기적인 재활과 건강 프로그램이나 운동선수들을 위해 특수화된 스포츠 프로그램을 개발하였습니다. 펜실베니아의 피츠버그에 위치하고 있는 PHI Pilates의 창립자로서, 크리스틴 선생님은 고객이 자신의 움직임을 인지하도록 유도하여 자세를 개선하고 고통과 부상의 위험을 경감합니다. 선생님은 운동과학과 자연과학 이학사 학위를 소지하고 있으며, 피지컬 테라피 이학석사 학위, 교육학 박사학위를 보유하고 있습니다. 또한 펜실베니아의 California University 의 부교수로서 국내와 해외의 컨퍼런스에 정기적으로 초청을 받아 연설을 하며, 날마다 선생님의 클리닉에서 미식 축구선수, 발레리나, 손상이나 질환으로부터 회복중인 고객과 함께 일을 하고 있습니다. 선생님의 'YUR™BACK)' 프로그램은 허리통증을 겪고 있는 고객이 피지컬 테라피부터 전신 피트니스 운동에 이르기까지 안전하게 진전하여 건강한 라이프 스타일을 찾을 수 있도록 구성되어 있습니다.

Elizabeth Larkam

엘리자베스 라캄 선생님은 테라피, 애쓸레틱, 피트니스, 퍼포밍 아트 및 아카데미를 위한 마인드바디 무브먼트 테크닉의 혁신자로서 국제적으로 인정받고 있습니다. 선생님은 지난 25 년간 필라테스 테크닉을 위한 새로운 애플리케이션을 개발하기 위해 여러 조직들과 협력해왔습니다 1985년부터 2000 년까지 Saint Francis Memorial Hospital 의 Center for Sports Medicine에서 댄스메디신 전문가로서, 변형교정, 척추질환 및 만성통증을 위한 필라테스 프로토콜을 개발하였습니다. Western Athletic Clubs 의 Pilates & Beyond의 이사로서, 2000 년부터 2010년까지 엘리자베스 선생님은 국제적 명성을 얻은 Mind & Body Center 를 필라테스 & 요가 이사로 근무하던 The San Francisco Bay Club에서 발전시켰습니다. 2008년 이후, 샌디에이고, 코펜하겐 및 텔아비브의 재활 센터에서 상이군인들과 함께 일을 하면서, 다발 외상 환자들을 치료하는 물리 치료사들에게 운동 테크닉을 가르쳤습니다. 엘리자베스 선생님은 2010년에 YogaWorks에 참여하여 필라테스 매트 및 기구와 관련한 새로운 프로그램을 개발하였습니다. 1985년에 Stanford University에서 춤을 가르치며 필라테스에 대한 공부를 시작하였습니다. Pilates Method Alliance의 골드 지도자 자격증을 가진 선생님으로서 선생님은 1 세대 필라테스 선생님들인 Ron Fletcher, Eve Gentry, Carola Trier, Romana Kryzanowska, Bruce King 그리고 Alan Herdman으로부터 사사하였습니다. 엘리자베스 선생님은 길드 공인 Feldenkrais 프랙티셔너이고, 공인된 Gyrotonic 및 Gyrokinesis 강사이며, Franklin Method 강사 및 OM Yoga 강사입니다. Stanford University에서 학사 및 박사 학위를 받았습니다. 엘리자베스 선생님은 San Francisco Ballet 및 태양의 서커스(Cirque de Soleil)에서 필라테스 및 댄스메디신 전문가로서 일하였으며, University of San Francisco에서 운동 및 스포츠 과학에 대한 강의를 하였고, Reebok의 마스터 트레이너를 담당하였습니다. 또한 American Council on Exercise의 마인드-바디 대변인이자 PilatesStyle의 기고자입니다.

엘리자베스 선생님은 Polestar Education 의 공동 설립자이자 오너로서, 클리닉 및 피트니스 전문가들을 위한 필라테스 커리큘럼을 개발하였습니다. 1985년 Balanced Body Education이 설립되었을 때, 북아메리카, 유럽 및 아시아에 걸쳐 코스를 진행하는 마스터 교수가 되었습니다.

1992년부터 엘리자베스 선생님은 피트니스, 테라피, 교육 및 국내시장을 위한 30개의 교육용 DVD를 출시하였습니다. Balanced Body Pilates의 프로그램 디렉터로서 필라테스 알레그로 리포머를 소개하는 교육용 비디오 시리즈를 개발하였고, 롤러&링 프로그램과 함께하는 매트 프로그램, 로테이터 디스크와 함께하는 매트 프로그램, 리복 코어 필라테스 프로그램, 보수 필라테스 및 테그노 짐을 위한 키네시스 마인드 바디 프로그램을 개발하였습니다. 엘리자베스 선생님은 PilatesPerformance와 함께 안무를 만들고 공연을 하였습니다. 선생님의 팟캐스트는 www.pilates.com 에서 볼 수 있으며, DVD 는 www.pilates.com 및 www.optp.com 에서 볼 수 있습니다.

Troy McCarty

어린 시절 댄서로서 활동하며 필라테스를 처음 접했습니다. 필라테스를 중서부에 전파하는데 일조하였으며, 지난 21 년간 필라테스를 가르쳐왔습니다. 1989 년부터 클리브랜드 지역에 세 개의 필라테스 스튜디오를 성공적으로 운영하고 있고, Romanna Kryzanowska, Bruce King 그리고 Jullian Littleford에게 사사하였습니다. 홍콩에서 Hong Kong Academy of Performing arts, Cleveland

Indians, Cleveland San Jose Ballet, Cleveland Cavs의 멤버들, Show Boat 의 단원들 그리고 Phantom of the Opera 의 단원들에게 필라테스를 가르쳤습니다. 전문직종의 고객을 대상으로 클래식한 테크닉과 필라테스 방법론을 결합한 발레 수업을 정기적으로 하고 있습니다. 고객이 진정한 필라테스를 접할 수 있도록 가르치고, 그들의 개인적인 목표지점에 도달하도록 돕는 것에 큰 열정을 가지고 있습니다. 이런 열정과 헌신은 성공적인 필라테스 스튜디오가 되기 위한 필수 요소입니다.

Tom McCook

센터 오브 발란스, 밸런스드 바디 마스터 강사

Center of Balance의 창립자이며 디렉터인 탐 맥쿡 선생님은 국제적으로 인정 받은 피트니스와 움직임 전문가입니다. 1984 년에 전일 근무 퍼스널 트레이너로서 경력을 쌓기 시작하였고, 그 후 전문직 고객, 부상 후 재활 중인 고객, 그리고 올림픽 금메달 수영선수인 Natalie Coughlin, Jenny Thompson 그리고 Misty Hyman 등 세계적인 선수들을 대상으로 건강과 라이프 퍼포먼스 프로그램을 디자인하여 왔습니다. 1995년 이래 필라테스를 가르치고 있으며, 요가, 지압, 스트레칭, Franklin Method 그리고 필라테스의 원칙들을 통합한 접근법을 사용하여 최적의 건강을 위해 보다 효율적인 프로그램을 디자인하고 있습니다. 2003년, 필라테스와 요가의 장점을 결합한 "Yoga and Pilates for Balance"라는 운동 비디오를 출시하였습니다.