

PILATES ON TOUR® 2018

Continuing Education for Pilates Professionals

Istanbul

21 EYLÜL 2018 CUMA – 23 EYLÜL
2018 PAZAR

Istanbul Marriott Hotel Asia
Kayisdagi Caddesi No 1/1
Atasehir, Istanbul 34750, Turkey

Istanbul, Pilates dünyasında parlayan bir ışık olmaya devam ediyor. Tutkulu, yenilikçi ve yaratıcı eğitmenleri bünyesinde barındıran Balanced Body, yerli ve uluslararası konuşmacıları Türkiye'nin en önemli Pilates konferansında bir araya getirmekten gurur duyar. Beşinci yılımızda bize katılın. Müşterilerinizi yanınızda; Pilates pratiklerinizi taze tutmak için gerekli her şey ve heyecan verici konularla sizi bekliyoruz.

PRE AND POST CONFERENCE COURSES

Courses	Erken*	Norma
PRE-CONFERENCE		
Balanced Body Hareket Prensipleri	\$395	\$450
POST-CONFERENCE		
Anatomy in Three Dimensions Instructor Training	\$395	\$450

*Erken Kayıt İçin Son Tarih: 10/8/2018.

MAIN CONFERENCE

Options	Erken*	Norma
1 günlük kayıt	\$280	\$325
2 günlük kayıt	\$360	\$425
3 günlük kayıt	\$440	\$525

*Erken Kayıt İçin Son Tarih: 10/8/2018

Courses at a Glance

PRE & POST CONFERENCE

PRE CONFERENCE: 19-20 EYLÜL 2018
09:30 - 18:30

Balanced Body Hareket Prensipleri

Eğitmen: Nora St. John

POST CONFERENCE: 24-25 EYLÜL 2018
09:30 - 18:30

Anatomy in Three Dimensions Instructor Training

Joy Puleo

CUMA, 21 EYLÜL

SABAH WORKSHOP'LARI
09:30 - 12:30

Anatomi Egzersizleri: Omurga Artikülasyonu Gelişimleri

Shari Berkowitz

CoreAlign

Hakan Erol

Balanced Body Akıllı Reformer Programlaması

Nora St. John

Kuvvet, Zarafet ve Denge için Mat Egzersizleri

Viktor Uygan

CUMA, 21 EYLÜL

ÖĞLEDEN SONRA WORKOUT'LARI:
13:15 - 14:15

ÖĞLEDEN SONRA WORKSHOP'LARI:
14:30 - 17:30

Dönmüş ve Bükülmüş Pelvisler: Düşündüğünüzden Daha Basit!

Shari Berkowitz

Üst Core Bölgesi

Taha Erpulat

Balanced Body Programlaması: Harika Chair Dersleri Tasarlama

Joy Puleo

Sway Back Bozukluğu Olan Müşterileriniz için Pilates Egzersizleri

Chrissy Romani-Ruby

Courses at a Glance

CUMARTESİ, 22 EYLÜL

SABAH WORKOUT'LARI:
08:00 - 09:00

SABAH WORKSHOP'LARI:
09:30 - 12:30

Anatomi Egzersizleri: Kalça ve Bacak Kuvvet Gelişimleri
Shari Berkowitz

Küçük Aparatlarla Mat Egzersizleri
Ertan Durak

Profesyonel Basketbolcularla Pilates Antrenmanı (NBA ile antrenman)
Troy McCarty

MOTR ve Bodhi Kullanarak Fasya Çalıştırma
Joy Puleo

Reformer Üzerinde Yeni Kombinasyonlar Yaratmak
Viktor Uygan

CUMARTESİ, 22 EYLÜL

ÖĞLEDEN SONRA WORKOUT'LARI:
13:15 - 14:15

ÖĞLEDEN SONRA WORKSHOP'LARI:
14:30 - 17:30

Reformer – Tower Kombinasyonu
Melih Çatalyürek

Tüm Sistem: İleri Seviye Gelişimler, Varyasyonlar ve Kombinasyonlar
Troy McCarty

Meme Kanseri: İyileşmek için Egzersiz Yapmak
Joy Puleo

CoreAlign Grup Dersi
Chrissy Romani-Ruby

Erkekler için Mat Egzersizleri
Viktor Uygan

PAZAR, 23 EYLÜL

SABAH WORKOUT'LARI:
08:00 - 09:00

SABAH WORKSHOP'LARI:
09:30 - 12:30

Torakolomber Fasya: Hareketin İkinci Beyni
Shari Berkowitz

Hamilelik ve Pilates
Ayşe Erpulat

Pilates Mantiğı
Troy McCarty

Pilates ve Foam Roller: Kas Dengesi için Mükemmel
Chrissy Romani-Ruby

Courses at a Glance

PAZAR, 23 EYLÜL

LUNCHTIME WORKOUTS:

1:15 PM – 2:15 PM

AFTERNOON WORKSHOPS:

2:30 PM – 5:30 PM

Unutmaz Mat Egzersizleri ve Ayakta Yapılan Egzersizler

Shari Berkowitz

Reformer Challenge

Taha Erpulat

Cueing Accuracy

Troy McCarty

Sırt: Omurga Osteoporozu

Chrissy Romani-Ruby

Pre-Conference Courses

19-20 EYLÜL, 2018

ALL DAY WORKSHOPS: 09:30 - 18:30
(EXTRA FEE REQUIRED)

Balanced Body Hareket Prensipleri

Balanced Body Hareket Prensipleri, Balanced Body Education'ın temelini oluşturur. Hareket prensipleri; başarılı bir Pilates eğitmeni, PT veya hareket eğitmeni olmak için gerekli anatomi, değerlendirme, biyomekanik ve temel egzersiz konularında önemli bilgiler içerir. Bu derste hareket bilgisini görmek için vücudun temel egzersizlerde nasıl çalıştığını öğreneceksiniz. Tüm Vücut Hareketi, Gövde Entegrasyonu, Alt Vücut Güçlendirme, Üst Vücut Güçlendirme, Denge ve Dinamik Esneklik ile Dinlenme ve Rahatlama olmak üzere beş gruba ayrılan Hareket Prensipleri, her ortamda ve her türlü ekipmanla antrenman yapmak için size sağlam bir temel oluşturur. Müşterilerinizin rahatsızlıklarını giderecek, zindeliğini arttıracak ve performanslarını geliştirecek etkili bir antrenman programı için gerekli donanımı kazanacaksınız. Yaygın hareket kalıplarını öğretmeye odaklanan bu ders; eğitmenleri problem çözümünde, hedef belirlemede ve yeni egzersiz tekniklerini kolaylıkla öğrenmede uzmanlaştırır.

Eğitmen: Nora St. John

Post-Conference Courses

24-25 EYLÜL, 2018

ALL DAY WORKSHOPS: 09:30 - 18:30
(EXTRA FEE REQUIRED)

Anatomy in Three Dimensions Instructor Training

Anatomiyi öğrenmenin daha iyi bir yolu yok! Anatomy in Three Dimensions™'la derinden yüze kadar vücudu yeniden inşa edin. Özel olarak tasarlanmış iskelet üzerinde kemiklerin işlevini, eklemleri, kasları, tendonları, bağ dokularını, yapıyı ve özellikle büyük kasların başlangıç ve bitiş noktalarıyla hareketlerini kendiniz inşa ederek öğrenin. Hareket halindeki kas gruplarını görerek ve bu egzersizleri fonksiyonel hareketle ilişkilendirerek kasların nasıl hareket ettiğini öğrenin. Bu eğitimde vücudun diz ve omuz bölgesi arasında kalan kısmını inceleyeceğiz. Alt bacak ve kollar ek derslerde işlenecektir.

Eğitmen: Joy Puleo

Main Conference Courses

CUMA, 21 EYLÜL, 2018

SABAH WORKSHOP'LARI: 09:30 - 12:30

Class 1

Anatomi Egzersizleri: Omurga Artikülasyonu Gelişimleri

Pilates egzersizlerinin en az yarısının bir tür omurga artikülasyonu vardır. Bazen çalışır bazen başarısız olur. Sezgileriniz ilerlemenizde size yardım etmiştir ama gerçek biyomekanik ve fonksiyonel anatomi size doğru eğitimi verecektir. Gelişimi anlamak için her bir omurga artikülasyon egzersizinin üzerinde tek tek duracağız.

- » Hangi kasların omurgayı artiküle ettiğini ve omurga artikülasyon egzersizlerini öğrenin.
- » Bir egzersizin neden işe yaramadığını öğrenin.
- » Bu bilgiyi Pilates egzersizlerine uygulamayı öğrenin: Müşterinizin (ve kendinizin) güçlenip esnemesine yardım edecek gerçek bir anlayış ve yetenek. Bunun sayesinde Omurga Artikülasyonunu, Pilates hayatınızda erken bir dönemde gerçekleştirebileceksiniz.

Kapsamlı eğitimi olan eğitmenler için uygun.

Eğitmen: Shari Berkowitz

Class 2

CoreAlign

Yanlış kullandığımız kasları CoreAlign ile nasıl destekleyeceğimizi ve vücudun uyumuna nasıl yardımcı olacağımızı sizlerle beraber bu derste paylaşacağız. Doğru bir duruş için ayakta durma, oturma, yürüme gibi çeşitli aktiviteler sırasında baş, gövde, kollar ve bacakların birbirine oranla düzgün ve dengeli dizilimi gereklidir.

CoreAlign, uygulanan dikey egzersizlerle core kaslarını güçlendirmek ve vücudun uyumunu geliştirmeye yönelik her yaşta herkesin kullanabileceği, rehabilite ya da performans için dizayn edilmiştir.

Tüm eğitmenler için uygun.

Eğitmen: Hakan Erol

Class 3

Balanced Body Akıllı Reformer Programlaması

Yarı özel veya özel dersler veriyorsanız ve müşterilerinizin en iyi performanslarını ortaya çıkaracak yollar arıyorsanız bu derste; eğlenceli, yeterli ve etkili Reformer dersleri yaratmanın basit yöntemlerini öğreneceksiniz. Balanced Body Reformer Programlama Sistemi'ni kullanarak, başlangıçtan ileri seviyeye kadar farklı öğrencileriniz için dersler geliştirmeyi ve üst vücut ya da bacak gibi vücudun farklı kısımlarına yoğunlaşmayı öğreneceksiniz. Balanced Body ders programını kolaylaştırıyor. Bu ders, Reformer derslerinizde denge ve akışa dair anlayışınızın gelişmesine yardımcı olacak birçok egzersiz programı içeriyor. Resimli bir kitapçık verilecektir.

Reformer eğitimi olan eğitmenler için uygun.

Eğitmen: Nora St. John

Class 4

Kuvvet, Zarafet ve Denge için Mat Egzersizleri

Sizin ve müşterilerinizin düz durup güçlü ve zarif bir postüre sahip olmasını sağlayacak bu mat workshop'unda yeni ve yaratıcı kombinasyonları deneyimleyin. Viktor, size çeşitli küçük aksesuarlar kullanarak tamamen ilham verici mat dersleri oluşturmak için kombinasyonlarınızı nasıl geliştireceğinizi ve repertuarınızı nasıl genişleteceğinizi öğretecek.

Tüm eğitmenler için uygun.

Eğitmen: Viktor Uygan

Main Conference Courses

CUMA, 21 EYLÜL 2018

ÖĞLEDEN SONRA WORKOUT'LARI: 13:15 - 14:15
ÖĞLEDEN SONRA WORKSHOP'LARI: 14:30 - 17:30

Class 1:

Dönmüş ve Bükülmüş Pelvisler: Düşündüğünüzden Daha Basit!

İster skolyozdan ister hayatından kaynaklansın, çoğu insanda pelvis dönmesi vardır. Bu dönme, dengesizliğe sebep olur. Bazı yerlerde güçlü bazı yerlerde zayıf... Şakaya gelmez. Ancak pek çok insanın düşündüğünün aksine bunu düzeltmek ve dengelemek çok kolaydır. Herkes size bunun karmaşık olduğunu söylemiş olabilir. Ben de size bunun hiç de karmaşık olmadığını söylüyorum. Ne ve nasıl yapmanız gerektiğini size öğreteceğim..

Kapsamlı eğitimi olan eğitmenler için uygun.

Eğitmen: Shari Berkowitz

Class 2:

Üst Core Bölgesi

Üst core, omuzları ve toraksı kapsar. Bu bölge, vücudun en kompleks bölümü olup yaralanmalara ve bozukluklara meyillidir. Üst core'un nasıl çalıştırılacağını bilmek kişinin performansında büyük değişiklikler yaratabilir. Bu workshop'ta amaç, üst gövdedeki bölümlerin mobilizasyonunu ve stabilizasyonunu nasıl geliştireceğine odaklanarak güçlü ve esnek bir "üst core" yaratmanın yollarını bulmaktır.

Appropriate for comprehensively trained instructors.

Eğitmen: Taha Erpulat

Class 3:

Balanced Body Programlaması: Harika Chair Dersleri Tasarlama

Pilates Chair inanılmaz küçük olmasına rağmen tüm vücut egzersizlerini bünyesinde bulunduran bir ekipmandır. Balanced Body Programlama Sistemini kullanarak başlangıçtan ileri seviyedeki farklı farklı öğrencileriniz için değişik dersler oluşturmayı ve optimum kuvvet, esneklik ve fonksiyonel hareket kalıpları oluşturmak amacıyla vücudun belirli bölgelerine odaklanmayı öğreneceksiniz. Balanced Body Programlama Sistemi ders planlamasını kolaylaştırır. Resimli bir kitapçık verilecektir.

Kapsamlı eğitimi olan eğitmenler için uygun.

Eğitmen: Joy Puleo

Class 4:

Sway Back Bozukluğu Olan Müşterileriniz için Pilates Egzersizleri

Sway Back ya da "oturan insan postürü" sırt ağrısı ve diğer kronik rahatsızlıklardan muzdarip olan müşterilerinizde ortak görülen bir etkidir. Bu derste, sway back postürünün özelliklerini ve problemlerini öğrenin, bu postürün neden ve sonuçları hakkındaki görüşler konusunda bilgi sahibi olun. Daha sonra Chrissy'yle laboratuvara giderek postür değerlendirmesi yapın ve Pilates temelli egzersiz programını uygulayın. Egzersizler mat'te, reformerda, trapeze table'da ve chair'de olacaktır.

Kapsamlı eğitimi olan eğitmenler için uygun.

Eğitmen: Chrissy Romani-Ruby

Main Conference Courses

CUMARTESİ, 22 EYLÜL 2018

SABAH WORKOUT'LARI: 08:00 - 09:00

SABAH WORKSHOP'LARI: 09:30 - 12:30

Class 1

Anatomi Egzersizleri: Kalça ve Bacak Kuvvet Gelişimleri

Kalça fleksörü, kuadriseps, hemstring, addüktör/iç bacak... Tüm bunlar, güçlü ve esnek olmalı. "Kalça fleksörlerini kullanma tanımı nedir?" ve "Neden kalça fleksörlerine kramp girer?", "Dizler gerçekten "yumuşak" mı olmalı?", "Kilitli eklem nedir?", "Eğitim vermek için nelere ihtiyacımız var?". Pilates egzersizlerine uyarlanan biyomekanik ve fonksiyonel anatomi eğitiminin vakti geldi. Gelişimi anlayabilmek için bacak ve kalça fleksör kuvvetiyle ilgili her egzersizin üzerinde tek tek duracağız.

- » Bacak egzersizleri için hangi kasların güçlendirilmesi gerektiğini ve hangi kasların esnetilmesi gerektiğini öğrenin.
- » Bir egzersiz işe yaramadığında nerede hata olduğunu nasıl tespit edeceğinizi öğrenin.
- » Bu bilgiyi Pilates egzersizlerine uygulamayı öğrenin: Müşterinizin (ve kendinizin) güçlenip esnemesine yardım edecek gerçek bir anlayış ve yetenek. Bunun sayesinde Pilates hayatınızda kalça fleksiyonu ve bacak güçlendirme/ esnetmeyi erken bir dönemde gerçekleştirebileceksiniz.

Kapsamlı eğitimi olan eğitmenler için uygun

Eğitmen: Shari Berkowitz

Class 2

Küçük Aparatlarla Mat Egzersizleri

Bu workshop, mat egzersizlerinize çeşitlilik ve yenilik katmanıza imkân sağlayacak. Mat egzersizlerinde küçük top, ultra-fit circle ve bant gibi küçük ekipmanları nasıl kullanacağınızı öğreneceksiniz.

Tüm eğitmenler için uygun.

Eğitmen: Ertan Durak

Class 3

Profesyonel Basketbolcularla Pilates Antrenmanı (NBA ile antrenman)

Gelin ve Cleveland Cavaliers'li oyuncularını çalıştırmak için kullandığımız egzersizleri keşfedin. Ayak çalışmalarından ileri

seviye egzersizlere; zıplama, gövdeyi güçlendirme ve koordinasyon egzersizlerini konuşacağız. Aynı zamanda bu ileri seviye sporcuları anlatım ve dokunma tekniklerimiz ile nasıl motivasyonlarını sağlayacağımızı keşfedeceğiz. Bu workshopta, renkli bir el kitapçığı verilecektir

Kapsamlı eğitimi olan tecrübeli eğitmenler için uygun.

Eğitmen: Troy McCarty

Class 4

MOTR ve Bodhi Kullanarak Fasya Çalıştırma

Nöromiyofasiyal sistemi çalıştıran egzersizler hâlâ gelişmekte. MOTR, pek çok farklı yönde miyofasiyal zincirleri çalıştırmak için stabil olmayan bir zemin ve açık bir alan sağlar. Bodhi Suspension System ise dengeyi, çevikliği ve koordinasyonu arttırmak için refleksifcore çalışması sunar. Fasyal çalışmaları iki farklı bakış açısıyla ve iki farklı ortamda deneyimleyip öğrenin

Tüm eğitmenler için uygun.

Eğitmen: Joy Puleo

Class 5

Reformer Üzerinde Yeni Kombinasyonlar Yaratmak

Pilates, tüm vücudu çalıştırmak, dengeli kas gelişimini sağlamak ve müşterilerinizin günlük ve atletik aktivitelerini geliştirmelerine yardımcı olacak koordinasyonları oluşturmak için tasarlanmıştır. Viktor'un eşsiz, gittikçe gelişen ve tüm vücudu çalıştıran Reformer yöntemini öğrenin. Zihin ve beden, sağ ve sol; bacaklar, gövde ve kollar arasındaki bağlantıları geliştiren hareket kombinasyonları öğreneceksiniz. Vücudun nasıl çalıştığını ve birbirine nasıl bağlandığını daha iyi anlayacaksınız.

Reformer eğitimi olan eğitmenler için uygun

Eğitmen: Viktor Uygan

Main Conference Courses

CUMARTESİ, 22 EYLÜL 2018

ÖĞLEDEN SONRA WORKOUT'LARI: 13:15 - 14:15

ÖĞLEDEN SONRA WORKSHOP'LARI: 14:30 - 17:30

Class 1

Reformer – Tower Kombinasyonu

Bu workshop'ta hem geleneksel Pilates repertuarına hem de reformer ve tower egzersizlerine farklı bir açıdan bakacağız. Reformer ve tower'ı ayrı ayrı ve birlikte kullanan müşterileriniz için alternatif bir repertuvara sahip olacaksınız.

Tüm eğitimler için uygun.

Eğitmen: Melih Çatalyürek

Class 2

Tüm Sistem: İleri Seviye Gelişimler, Varyasyonlar ve Kombinasyonlar

Bu eğlenceli ve sınırlarınızı zorlayan workshop'ta, ileri seviye egzersizleri öğretme ve değiştirip geliştirme konularını inceleyeceğiz. Müşterilerinize, mümkün olduğunu hayal bile edemeyecekleri zorlu egzersizleri öğretmenin ipuçlarını, değişikliklerini ve gelişimlerini öğrenin. Bu derste ayrıca temel Pilates egzersiz ailesini ve farklı ekipmanlar üzerinde öğretilen bir egzersizin nasıl farklı hareket becerilerini hedeflediğini öğreneceksiniz.

Kapsamlı eğitimi olan eğitimler için uygun.

Eğitmen: Troy McCarty

Class 3

Meme Kanseri: İyileşmek için Egzersiz Yapmak

Meme kanseri teşhisi, kişiye bedeni onu terk etmiş gibi hissettirebilir. Doktorlar, cerrahlar, tedaviler hepsi bir anda üst üste gelir ve bu da vücudun dayanıklılığını oldukça etkiler. Omuzların biyomekanik işlevi, meme kanseri ameliyatından sonra kişinin iyileşme yolunda önemli bir yardımcıdır. Ancak, göğüs kafesinin hareket edebilmesi ve esneyebilmesi sık sık görmezden gelinir, buysa genel iyileşme sürecinde çok büyük bir rol oynar. Nefesle ve basit yer egzersizleriyle omuz kemeri ve göğüs kafesini nasıl değerlendireceğimizi ve müşterilerinizde yenilenmiş bir fiziksel özgüven hissi bırakacak değişiklikleri nasıl yapacağımızı keşfedeceğiz

Kapsamlı eğitimi olan eğitimlere uygun.

Eğitmen: Joy Puleo

Class 4

CoreAlign Grup Dersi

CoreAlign dersleri, eğlenceli ve meydan okuyucu olmasının yanı sıra Pilates stüdyoları için büyük bir gelir kaynağıdır. Bu workshop'ta bir dersi nasıl eğlenceli hem de zorlayıcı kılacağınızı ve grup Pilates derslerinize nasıl farklılık katacağınızı öğrenin. Koreografiden pazarlamaya, kârınızı arttırmak için gerekli olan her şeye değineceğiz.

CoreAlign eğitimi olan eğitimler için uygun.

Eğitmen: Chrissy Romani-Ruby

Class 5

Erkekler için Mat Egzersizleri

Erkekler ve kadınlar farklı hareket edip farklı egzersiz yapar. Bu eğlenceli ve yaratıcı workshop'ta bu farklılıkları keşfedin ve en güçlü erkek müşterilerinize meydan okumak için tasarlanan yenilikçi mat egzersizlerini öğrenin. Mevcut egzersizlerin ve tamamen yeni hareketlerin varyasyonlarını kullanarak, müşterilerinizin daha fazlasını öğrenmek isteyeceği bir egzersiz deneyimleyeceksiniz.

Tüm eğitimler için uygun.

Eğitmen: Viktor Uygan

Main Conference Courses

PAZAR, 23 EYLÜL 2018

SABAH WORKOUT'LARI: 08:00 - 09:00
SABAH WORKSHOP'LARI: 09:30 - 12:30

Class 1

Torakolomber Fasya: Hareketin İkinci Beyni

Şimdiye kadar fasya hakkında çok şey duymuş ve torakolomber fasya konusuna değinmişsinizdir. Araştırma yaptığım ve bu araştırmaları harekete uyarladığım yıllar boyunca, torakolomber fasyanın benim deyimimle "Hareketin İkinci Beyni" olduğu kanıtlandı. İskelet kas sisteminin dengesini geliştirmeye çalışırken torakolomber fasyaya ulaşmak, rahatsızlıkları gidermek ve yalnızca iskelet-kas sisteminin değil tüm vücudun dengesini sağlamak için kilit rol oynar. Bu hiç de kolay değil ancak teknikler basit ve doğru anlayış ve pratikle rahatlıkla gerçekleştirilebilir. Zaten kullanabileceğiniz bir sürü egzersiziniz var. Şimdi onları nasıl uygulayacağınızı öğrenme vakti. Bu, neredeyse tüm yöntemlerin eksik yönü. Bu workshop'ta, torakolomber fasyayı nasıl anlayacağınızı ve mevcut Pilates egzersizlerinizde nasıl uygulayıp her seferinde %100 etkili sonuçlar alacağınızı öğreneceksiniz.

Kapsamlı eğitimi olan eğitmenlere uygun.

Eğitmen: Shari Berkowitz

Class 2

Hamilelik ve Pilates

Pilates, hamilelik döneminde vazgeçilmez bir egzersiz metodudur. Hamilelik dönemine ait fiziksel ve hormonal değişiklikleri öğrenirken, aynı zamanda bu periyodlara uygun egzersiz planlamasının hangi protokollere bağlı olduğu konusunda bilgi sahibi olun.

Tüm eğitmenlere uygun.

Eğitmen: Ayşe Erpulat

Class 3

Pilates Mantığı

Repertuvara ve koreografiye mantıklı bir bakış. Troy, reformer ve cadillac'ta geleneksel ve geleneksel olmayan egzersizlerin öğretimine yaratıcı bir yaklaşım getiriyor. Bu workshop egzersiz repertuarınızı genişletecek. Workshop katılan herkese resimli bir el kitapçığı verilecek.

Kapsamlı eğitimi olan eğitmenler için uygun.

Eğitmen: Troy McCarty

Class 4

Pilates ve Foam Roller: Kas Dengesi için Mükemmel Kombinasyon

Kas dengesinin sağlanması tüm sporcular için sakatlanmaların önüne geçmek için en önemli tedbirlerden biridir. İster genç ister yaşlı, ister profesyonel ister amatör, ister saha ister salon sporu olsun, sağlıklı kalmanın sırrı kas dengesidir. Pilates, postür ve sağlıklı hareket için önemi olan kas uzunluğu ve gücünü dengeleyen mükemmel teknikler sunar. Bu workshop'ta, foam roller kullanarak yapılan Pilates egzersizleriyle iyileştirilebilecek yaygın kalça ve omuz dengesizliklerini işleyeceğiz. Bunun yanı sıra grup dersleriniz için harika koreografiler ve evde yaptığınız egzersizler için tavsiyeler bulacaksınız.

Tüm eğitmenler için uygun.

Eğitmen: Chrissy Romani-Ruby

Main Conference Courses

PAZAR, 23 EYLÜL 2018

ÖĞLEDEN SONRA WORKOUT'LARI: 13:15 - 14:15
ÖĞLEDEN SONRA WORKSHOP'LARI: 14:30 - 17:30

Class 1

Unutmaz Mat Egzersizleri ve Ayakta Yapılan Egzersizler

Joseph Pilates'in egzersizlerinin bugün gördüklerimizden çok daha fazla versiyonu var. Varyasyonlar, değişiklikler ve birden fazla egzersizin kombinasyonu hepsi bir arada! Büyüleyici, zorlayıcı ve daha pek çok şey! Bu versiyonlar, yalnızca yıllar önce onlara erişen bizlerin hafızalarında kalmamalı. Değişiklik ve meydan okumak isteyenler için de canlı ve nefes alan egzersizler olmalı. Deneyin, daha sonra öğretin böylece bu harika egzersizler unutulup gitmesin!

Tüm eğitmenler için uygun

Eğitmen: Shari Berkowitz

Class 2

Reformer Challenge

Müşterilerinizle birlikte yapabileceğiniz alternatif egzersizlerle kuvvet, denge ve hareket repertuarınıza yenilikler ekleyin.

Tüm eğitmenler için uygun.

Eğitmen: Taha Erpulat

Class 3

Cueing Accuracy

Dokunarak ve anlatım tekniğinizi geliştirirken müşterilerinizin reformer ve trapeze table'da tam performanslarına ulaşmalarını sağlayın..

Kapsamlı eğitimi olan eğitmenler için uygun.

Eğitmen: Troy McCarty

Class 4

Sirt: Omurga Osteoporozu

Sadece Amerika Birleşik Devletleri'nde neredeyse 10 milyon kişide osteoporoz görülmektedir ve tahminen 34 milyon kişide düşük kemik yoğunluğu vardır. Verilere göre omurganın süngerimsi kemiği, yılda 550.000'den fazla kırıkla, kırılmaya en müsait kısımdır. Bu da iskelet-kas sağlığı için fiziksel egzersiz yapmanın faydaları konusunda bir kamu bilinci yarattı. Şu an osteoporozlu hastaları için tasarlanmış pek çok geliştirilmiş ve basamaklı program var. Bu workshop'ta, bükülmeye ilgili bilgi sahibi olun ve bu önerilen aktivitelerin bazılarının nasıl omurganın biyomekanik kapasitesini aştığını öğrenin. Müşterilerinizi güvende tutmak ve

başarılı kılmak için son yapılan araştırmaların neler söylediğini öğrenin. Çok daha az kırılma riski taşıyan ve kemik yoğunluğunu arttıran Pilates temelli egzersizleri repertuarınıza katın.

Kapsamlı eğitimi olan eğitmenler için uygun.

Kapsamlı eğitimi olan eğitmenler için uygun.

Presenters

Shari Berkowitz

Biyomekanik bilimcisi ve Pilates eğitimci hocası olan Shari Berkowitz teorileri pratiğe dökmeye çalışıyor. Şirketi The Vertical Workshop ile Shari araştırmalar yapıyor, The Pilates Teacher Blog'unu yazıyor, Pilates eğitim materyalleri tasarlıyor, workshoplar ve dersler veriyor. Shari'nin egzersiz dağarcığı klasik Pilates olsa da kullandığı materyalleri workshop'ları ve dersleri her tarzdan Pilates eğitimcilerine ve her tür egzersize uygun. Pilates sertifikasını Romana Kryzhanowska'dan alan ve West Coast Education'ın eski başkanı ve Power Pilates'in Baş Eğitimci olan Shari'nin eğitimleri tüm sınırları aşıyor. Fizik temelinden, dansçı, şarkıcı ve oyuncu olarak başarılı kariyerine; bilim insanları, doktorlar ve fizik terapistleriyle çalışmalarına kadar geniş bir yelpazeye uzanan geçmişi eğitim vermesi için ona zengin bir temel sağlıyor. www.TheVerticalWorkshop.com, www.TheVerticalWorkshop.wordpress.com

Melih Çatalyürek

Marmara üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokul'undan mezun oldu. Üniversiteler cimmastik step aerobik dalında Türkiye birinciliklerinin yanında uluslararası alanda birçok organizasyonda eğitimci yaptı. 16 senelik fitness tecrübesi içinde, Hill Side Etiler, World Class, Vakkorama Gym, Eurogym Suadiye, Eurogym Acıbadem, Tan Club, Dalyan Club, The Shore Club gibi kulüplerde idarecilik ve eğitimci yaptı. Türkiye cimmastik federasyonu step-aerobik dalında eğitimciliğini yapmıştır. Şu anda Baps Erenköy şubesi işletme müdürlüğü'nün yanında pilates dersleri vermektedir. Aynı zamanda Marmara üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulunda grup dersleri öğretim elemanı olarak devam etmektedir.

Ertan Durak

25 yıla yakın zamandır fitness sektörü içindeyim. Marmara Üniveristesi beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulundan 1995 yılında mezun oldum. Tenis, kayak, fitness,

squash hocalığı yanı sıra İstanbul'un çok tanınmış spor merkezlerinde yöneticilik ve danışmanlık yaptım. Reebok takımının ve Türkiye'nin ilk step hocalarından biriyim. Bunları yaparken popüler televizyon kanallarında spor sağlığı üzerine programlar da yaptım. Son sekiz yıldır işletmeciliğini de birlikte yürüttüğüm Pilates Point Studio isimli salonumuzda pilates eğitimci yapıyorum. Studio ile beraber sağlığın spor ile geldiğini bilen tanınmış kişilere de birebir özel hocalık yapmaya devam ediyorum. Zamanla edinilen tecrübeme ek olarak almış olduğum eğitimler ise; Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon masaj kursu, Balance Body Reformer 1,2,3. kademe eğitimi, Leader Barrel Chair eğitimi, Pilates Coach eğitimi, Reformer -1, Cadillac eğitimi, West Coast Pilates Mat eğitimi, Realisakoviç workshop, Deborah workshop ve Tracy Mallet başta olmak üzere uluslararası tanınmış çok sayıda pilates eğitimcilerinin workshoplarına katıldım..

Hakan Osman Erol

Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğretmenlik bölümünden mezun oldu. 1992 yılından itibaren Voleybol, Fitness ve Tenis eğitimciliğine başladı. Egzersiz modelleri ile ilgili birçok eğitime katıldı. 7 yıl önce Pilates temelli egzersizler ile tanıştı ve bu alanda kendini daha fazla geliştirdi. Halen kurucusu olduğu Luce Pilates Stüdyolarında eğitimciye devam etmektedir. Türkiye'deki ilk "CoreAlign Master Trainer" unvanına sahip eğitimci olması sıfatıyla, CoreAlign eğitiminin onun için ne kadar önemli olduğunu ve yararlarını herkese anlatmak amacını taşımaktadır. Farklı dallarda uzman hekimlerle işbirliği yapmakta ve egzersiz kişiler açısından sadece görsel olarak değil, sağlıklı bir bedene sahip olmak açısından da önemini savunmaktadır. Pilates: Türkiye Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Derneği Aylık Bilimsel Toplantıları Konuk Konuşmacı 02/01/2012 Nippon Hotel,Taksim, İstanbul (Katılımcılar: Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Uzmanları ile Fizyoterapistler) www.tfftr.org.tr/uploads/HakanErol.pdf YAYINLAR:Omurga ve/veya Omurilik yaralanmasına Maruz Kalan Kişilerin

Rehabilitasyonunda Sporun Etkisi (Kitap Bölümü) In: Hancı M, Erhan B. Omurga ve Omurilik Yaralanmaları, İntertıp Yayınevi, İzmir, 2012:677-685.

Ayşe Erpulat

Balanced Body Master Trainer Yıldız Teknik Üniversitesi'nden mezun oldu. 10 seneyi aşkın süredir egzersizle iç içe olan Ayşe; Balanced Body University pilates eğitimciliği sertifikası programını başarıyla tamamladıktan sonra Body Arts Pilates Studio'da pilates dersleri vermeye başladı. Kilo yönetimi ve beslenme konusunda çeşitli eğitim ve konferanslara katıldı. Ayrıca, hamilelik, osteoporoz ve ileri yaş gibi özel durumlara spesifik pilates için eğitimler aldı. Bunun yanında ACE (American Council of Exercise) personal training sertifikası programını ve Booty Barre sertifikası programlarını tamamladı. Anatomi ve biyomekanik, omurga ve omuz stabilizasyonu ve mobilizasyonu üzerine eğitimler aldı.

Taha Erpulat

Pilatesle 2000 yılında tanıştım ve pilates egzersizlerini Türkiye'de uygulamaya başladım. Derslerime katılanlar üzerinde aldığım hızlı ve efektif sonuçlar, daha önce uyguladığım egzersiz metodlarından çok farklıydı. Katılımcılar kısa sürede kazandıkları yeni fiziksel görünülerinden çok; vücutlarındaki hafiflikten, günlük yaşantılarını kolaylaştıran hareket konforundan ve zihinsel olarak kavuştukları rahatlıktan bahsediyorlardı. Pilatesin vazgeçilmez bir egzersiz metodu olduğunu anlamam uzun sürmemişti. Ancak içinde bulunduğum profesyonel hayat, beni kendi stüdyomu kurmaktan alıkouyordu. Pilates çalışmalarına bir süre daha devam ettikten sonra sonunda kendi pilates stüdyomu kurmaya karar verdim. Ve 2006 yılında Bebek'te ilk Body Arts Pilates Studio'yu (baps) açtım. Kısa sürede baps çok aranan ve tercih edilen bir marka haline geldi. İlk günden itibaren asla ödün vermediğimiz; güvenli egzersiz ve pilatesi pilates yapan hareket ilkeleri baps'a duyulan bu güveni artırdı. 2007 yılında Eğitim Direktörlüğü'nü ve Master Eğitimciliği'ni yaptığım Balanced Body

Pilates Eğitim Programları'yla birlikte yeni çalışma arkadaşlarımı ve eğitimcimimi yetiştirmeye başladım. Bugün baps'in toplam 4 şubesinde ve 23 uzman pilates eğitimci çalışıyor. Baps eğitimcileri, pilatesin sadece egzersiz yönünü öne çıkaran değil, aynı zamanda rehabilitasyon ve tüm eklem ve omurga dejenerasyonları üzerine spesifik çalışmalar da yapabilen bir ekip. Her biri deneyimi ve donanımı tartışmasız, Türkiye'nin sayılı profesyonel eğitimcileri. Baps'in başarısında yüksek pay sahibi tüm takım arkadaşlarımla gurur duyuyor, kendilerine teşekkür ediyorum. Pilatesle sağlıklı günlere kavuşmanız için biz hep birlikte buradayız. -Body Arts Pilates Studio Kurucusu -Balanced Body Pilates Türkiye Eğitim Direktörü -Pilates Master Trainer.

Troy McCarty

Pilates kariyerim genç bir dansçı olarak başladı. Pilates'in Orta Batı'ya tanıtılmasında öncü oldum ve son 21 yıldır Pilates eğitimi veriyorum. 1989'dan bu yana Cleveland bölgesinde üç başarılı stüdyo açtım ve Romana Kryzanowska, Bruce King ve Jullian Littleford'la çalışma şansı yakaladım. Hong Kong'daki Hong Kong Gösteri Sanatları Akademisi, Cleveland Indians, Cleveland San Jose Ballet, Cleveland Cavs üyeleri, Show Boat üyelerine Pilates dersleri verdim ve Phantom of the Opera oyuncularını da çalıştırdım. Hem klasik tekniği hem de Pilates Metodu'nu karıştırarak profesyonellere düzenli olarak bale dersleri veriyorum. Her gün, kişisel hedeflerine ulaşmalarına ve gerçek Pilates sanatını öğrenmelerine yardımcı olmak için müşterilerimi eğitmek ve onlarla çalışmaktan büyük haz duyuyorum. Bu özveri ve tutku, tüm başarılı Pilates stüdyolarının merkezinde yer alır.

Joy Puleo

2013 yılının Temmuz ayında Joy, ailesiyle birlikte New York'tan Sacramento, California'ya, müfredatı ve eğitim programcılığını geliştirmek için Nora St John ve Balanced Body ekibinin geri kalanına çalışmaya katıldı. Joy, 2002'den beri Pilates öğretmenlerini eğitiyor, 1996'dan beri ise sağlık ve fitness sektöründe ders veriyor. Joy, Columbia Üniversitesi Uygulamalı Fizyoloji

bölümünde master yaptı. Yurt içi ve yurt dışında konferanslarda ve stüdyolarda ve Balanced Body ile ders veren bir konuşmacı olan Joy, Pilates on Tour'u hiç aksatmıyor. Diplomasının yanı sıra, Joy'un PMA sertifikası, A.C.S.M sertifikası var ve derslerine katılan öğrencilerine ACE kredileri verebiliyor. Tamamen donanımlı bir Balanced Body Pilates eğitimci ve eğitimci hocasıdır. Aynı zamanda hem Corealign ve Bodhi Suspension System master eğitimci hem de Physical Mind Institute mezunudur. Joy'un bir de GYROTONIC,® Level I ve Ladder eğitimleri var.

2011 yılında Joy, yeni meme kanseri teşhisi konan kadınlarla çalışan kâr amacı gütmeyen bir kuruluş olan Body Wise Connection'ı kurdu. Body Wise Connection'ın tek amacı kadınlara kanser teşhisi ve tedavisi sırasında bile vücudun iyileşebileceğini ve güçlenebileceğini hatırlatmaktır. Body Wise Connection, hafif, ritmik Pilates temelli hareketler yoluyla fiziksel öz farkındalığı ve güçlendirmeyi yeniden kurmak için çalışır. Kendisi artık New York'ta olmasa da, Joy'un çalışmaları birincil kanser teşhisine bakılmaksızın tüm kanser hastalarını kapsayacak şekilde genişledi. Joy, hareketin insanların hayatını değiştirdiğine ve eğitimin potansiyeli ortaya çıkarmada kilit etken olduğuna inanıyor. Joy, uzun süreli sağlık ve refahın bir parçası olarak duyarlı hareketin yükselmesi ortak misyonu konusunda Balanced Body'yle çalışmaktan mutluluk duyuyor.

Chrissy Romani-Ruby

Klinik pratikte 26 yıllık deneyime sahip uluslararası tanınmış bir öğretmen olan Dr. Ruby, profesyonel sporcular için sırt ağrısı ve spora özel programlar gibi yenilikçi rehabilitasyon ve sağlık programları oluşturmak için fizik tedavi ve Pilates'i başarıyla bir araya getirmiştir. PHI Pilates stüdyosu kurucusu ve Pittsburgh, PA'da öğretmen eğitimci olan Christine, pozisyonlarını iyileştirmek ve ağrıyı ve yaralanma riskini azaltmak için kendi hareketleri konusunda müşterilerine rehberlik ediyor. Ruby'nin hem egzersiz bilimleri hem de doğa bilimleri alanında lisans diploması, fizik tedavi alanında yüksek lisans diploması ve eğitim alanında doktorası vardır. Pennsylvania

California Üniversitesi'nde tam zamanlı ders vermesinin yanı sıra, Dr. Ruby ulusal ve uluslararası konferanslarda sık sık konuşma yapıyor ve NFL sporcuları, balerinler, hastalık atlatan müşterileri de dâhil olmak üzere her gün kliniğinde müşterileriyle ilgileniyor. Ruby, YUR™ BACK programı ile tanınıyor. Bu program sırt ağrısı olan hastaların sırt ağrılarında artış riskine girmeden Pilates ile sağlıklı bir yaşama kavuşmalarını sağlıyor. Dr. Ruby, Pilates ile ilgili 6 kitap ve 18 DVD yayınlamıştır..

Nora St. John

Nora,1980 yılından beri pilates eğitimci,1989 yılından beri ise akupunktur ve masaj terapistidir. St. Francis Memorial Hastanesinde eğitimci başlamış ve Eve Gentry, Romana Kryzanowska and Carola Trier ve geleneksel pilates eğitimci olan Elizabeth Larkam, Alan Herdman and Jean Claude West ile birlikte 1. Jenerasyon pilates eğitimci. Sports Medicine Center Dance Medicine bölümünde sakatlanmış hastalar ile ilgilenmiş, bu hastaların ihtiyaçlarını karşılayacak geleneksel çalışmalara öncülük etmektedir. California Walnut Creek'te yer alan Turning Stüdyolarında 17 yıl eğitimci yaptıktan sonra, Body Mind Sprit ve devam eğitimci olan Pilates On Tour eğitimcilerinde director olarak atandıktan sonra BB eğitimcileri geliştirme, BB eğitimciliği ve manuellere oluşturulmasında aktif rol almaktadır. Nora'nın tutkusu yeni öğrencileri ve onları Pilates yönteminin temeli olan evrensel bir hareket ilkelerini anlamak için yardımcı olmaktadır.

Viktor Uygan

Viktor Konnect Pilates'in kurucularından biri ve Balanced Body Konnect'ın mucidi. Konnect, dört ekstremitenin hepsi için looplari olan tek halatlı bir makara sistemidir. Patentli sistem, hem kolların hem de bacakların bağımsız, aynı anda hareket etmesini sağlar ve kullanıcı, tek bir ip üzerinden sürekli proprioseptif geri besleme deneyimi yaşar. Şu sıralar, Pilates on Tour'la dünyayı dolaşıyor ve Konnect ile yapılan çeşitli ve yeni egzersizleri eğitimcilere öğreten konferanslara katılıyor. Dört yıldır Balanced Body Master Eğitimciliği yapıyor ve genel Pilates,

Anatomy in 3D, MOTR ve CoreAlign dersleri veriyor. Uygun'ı aynı zamanda Balanced Body'nin pek çok DVD'sinde ve videosunda ders verirken veya modellik yaparken görebilirsiniz. 1992 yılında Viktor, Avrupa'nın ilk Gyrotonic merkezinin (Floransa, İtalya) sahibi ve BodyCode System'ın yaratıcısı olan Pino Carbone'yle BodyCode System ve Gyrotonics çalışmaya başladı. 1993'te Amerika Birleşik Devletleri'ne taşındıktan sonra Pilates'le tanıştı ve 6 yıl boyunca Pilates çalıştı. Daha sonra 1999'da Nevada Üniversitesi'nden DK Body Balancing sertifikasını aldı. Viktor, öğretmenlik hayatının son on beş senesi boyunca bu endüstrideki pek çok değerli hocadan ders alma şansını bulduğu için çok mutlu. Golfçülerün eğitimine yoğunlaşan Golf için Pilates sertifikasına ve Meridian esneklik sistemi sertifikasına da sahiptir. Ayrıca kendi şirketi Body Mind E. ile BodyCode ürünlerinin distribütörlüğünü yapmaktadır.

Viktor'un kapsamlı bir dans geçmişi vardır. Dans eğitimine Ankara Devlet Tiyatrosu'nda başladı. Eğitimine Floransa Hamlyn Bale Okulu'nda Franco DeVita ve Raymond Lukens'in yönetiminde devam etti. Başlangıç ve ileri düzey diplomalarını Ceccetti tekniğiyle ve onur belgesiyle aldı. Viktor dans etmeye devam etti. Ankara Devlet Tiyatrosu ve Hartford Ballet gibi yerlerde çalışarak 15 yıl profesyonel tecrübe kazandı. Ayrıca Amerika'da ve Avrupa'da sahneye çıktı. David Allan, Kirk Peterson, Richard Glasstone, AnnMarieDeAngelo ve AllaOsipenko gibi önemli isimlerle; Balanchine, Tudor, Graham, Choo San Goh'tan birçok baletle ve Prenses Diana'ya bir övgü olan Wayne Sleep'le çalıştı. Viktor, American Ballet Theater genç dansçılar için ulusal eğitim müfredatını bitirmiştir. Dansçıları, ulusal ve uluslararası yarışmalarda birincilik kazanan yarışmalara, teknik açısından veya profesyonel kariyer için çalıştırıyor. İşleri, Almanya'da ve New York'ta Gala performanslarında gösterildi. Ayrıca 2007 ve 2008'de YAGP En İyi Koreograf ödülünü kazandı.