

PILATES ON TOUR 2018

Continuing Education for Pilates Professionals

서울

COEX 컨벤션 전시 센터
58, 테헤란로 87길, 강남구, 서울

6월 1 - 3, 2018

4년 연속 서울에서 필라테스 온 투어를 개최하게 되었습니다. 한국의 필라테스 커뮤니티에 다시 한 번 최고의 선생님들을 소개할 수 있게 되어 매우 기쁘게 생각합니다. 본 컨퍼런스를 통해 필라테스 레퍼토리를 확장하고, 몸의 움직임의 깊이 이해해보세요. 특수 그룹을 위한 운동 전략과 고객에게 영감을 주며 수업에 활력을 불어넣는 새로운 테크닉도 배울 수 있습니다. 부디 참석하셔서 필라테스의 매끄러운 움직임과 함께 정보와 활기가 가득한 주말을 보내시길 바랍니다.

프리컨퍼런스 코스:

Courses	사전 등록	일반 등록
YUR Back	\$575	\$645
CoreAlign 1: Foundations	\$575	\$645

메인 컨퍼런스 이벤트

Options	사전 등록	일반 등록
1 Day	\$325	\$395
2 Day	\$495	\$595
3 Day	\$645	\$745

(만료: 4/5/2018)

Courses at a Glance

프리컨퍼런스 코스

년 6월 1일 금요일

년 6월 2일 토요일

5월 30-31, 수요일-목요일, 9:00AM ~ 6:00PM

**CoreAlign Instructor Training 1:
Foundations - Global**
Joy Puleo and Portia Page

YUR Back
Chrissy Romani-Ruby

전일 워크샵:
9:30 AM - 12:30 PM, 2:30 PM - 5:30 PM

런치타임 워크샵 / 시범:
1:15 PM - 2:15 PM

네트워킹 리셉션:
5:30 PM - 7:00 PM

**Core Stability Advancements and
Applications to Pilates Reformer**
Karen Clippinger

Loaded Spinal Flexion?
Chrissy Romani-Ruby

**The Complete System: Advanced
Variations, Progressions and Cross-
Over**
Troy McCarty

Mat Challenge: Pilates + Props
Portia Page and Joy Puleo

**MOTR Instructor Training
Fundamentals**
Erika Quest

오전 워크아웃:
8:15 AM - 9:15 AM

오전 워크샵:
9:30 AM - 12:30 PM

**Release and Move: Foundational
Reformer**
Jennifer Gianni

YUR Back in the Pilates Studio
Chrissy Romani-Ruby

Kyphosis and Osteoporosis
Karen Clippinger

CoreAlign for Gait
Joy Puleo

Creating Konnections on the Bodhi
Viktor Uygan

Courses at a Glance

토요일 오후 워크샵

년 6월 3일 일요일

년 6월 3일 일요일

런치타임 워크아웃 / 시범:
1:15 PM - 2:15 PM

오전 워크아웃:
8:15 AM - 9:15 AM

런치타임 워크아웃 / 시범:
1:00 PM - 1:45 PM

오후 워크샵:
2:30 PM - 5:30 PM

오전 워크샵:
9:30 AM - 12:30 PM

오후 워크샵:
2:00 PM - 5:00 PM

Creating Konnections on the Reformer
Viktor Uygan

Lower Body Lift: Jumping Higher
Viktor Uygan

Invigorating Pilates Reformer with the Small Stability Ball
Erika Quest

Shoulder Biomechanics and Pilates - The Basic
Karen Clippinger

Sacroiliac Function and Pilates Exercise Design
Karen Clippinger

One Single Spring
Troy McCarty

Cueing Accuracy
Troy McCarty

Thoracic Mobility, A Key to Pain Free Movement
Chrissy Romani-Ruby

Pilates Climacteric: Movement for Menopause
Jennifer Gianni

Release and Move: Foundational Mat
Jennifer Gianni

AI3D for the Pelvic Floor
Joy Puleo

Mat for Men
Viktor Uygan

Balanced Body Programming: Designing Awesome Chair Classes
Portia Page

Balanced Body Mat Circuits
Portia Page & Erika Quest

Roll, Release, Relax: Myofascial Release Techniques for Pilates Instructors
Nora St. John

프리컨퍼런스 코스:

2018 5월 30-31, 수요일-목요일

전일 워크샵: 9:30 AM - 12:30 PM, 2:30 PM - 5:30 PM

CoreAlign Instructor Training 1: Foundations - Global

코어얼라인은 유연하고 역동적인 환경을 제공합니다. 보행, 균형, 코어의 안정성 그리고 특수 운동에 필요한 움직임을 훈련할 수 있는 최상의 환경입니다. 코어얼라인 1: 파운데이션은 코어얼라인 트레이닝 프로그램의 정수입니다. 코어얼라인 방법론의 이론적 기초와 기본 운동을 포함합니다. 코어얼라인의 잠재력을 경험할 수 있습니다. 본 코스는 다음 사항을 포함합니다:

- » 일상생활부터 특수 운동까지, 기능적 움직임을 위한 60+ 파운데이션 운동
- » 스탠딩, 플랭크, 네발자세 그리고 누운자세에서의 운동
- » 통합, 상체 강화와 균형, 하체 강화와 파워, 보행 그리고 역동적 유연성을 위한 Balanced Body 운동 트랙
- » 다양한 고객을 위한 운동의 난이도 조절
- » 부상 등의 특수 고객을 위한 운동의 변형과 주의사항
- » 코어얼라인 유닛의 세팅과 안전사항
- » 효율적, 효과적, 그리고 안전한 운동을 위한 발란스드 바디의 움직임 원리

코어얼라인 1을 이수한 후 여러분의 수업은 달라질 것입니다.

움직임에 대한 깊은 이해가 있는 모든 분들에게 적합합니다.

강사: Joy Puleo, Portia Page

YUR Back

등과 허리 통증의 유형을 살피고 체계적으로 분류합니다. 증상에 따른 금기 동작과 병원으로 인계해야 하는 상황을 살펴봅니다. 필라테스 매트와 리포머 운동을 적용하여 상태를 평가하고 재활 계획을 세웁니다. 고객이 “허리를 다쳤어요” 혹은 “허리가 아프지 않게 필라테스 프로그램을 구성해 줄 수 있나요?”라고 질문할 때 방법을 확신할 수 있습니다. 본 코스를 이수한 참가자는 추가 요금 지급 후 라이선스 프로그램을 이수하여 본인의 스튜디오에서 전체 프로그램을 사용할 수 있습니다.

종합적인 트레이닝을 받은 강사들에게 적합합니다.

강사: Chrissy Romani-Ruby

메인 컨퍼런스 이벤트

2018년 6월 1일 금요일

전일 워크샵: 9:30 AM - 12:30 PM, 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

Core Stability Advancements and Applications to Pilates Reformer

연구에 따르면 코어의 안정성을 토대로 최대한의 근력 강화를 하기 위해서는 다양한 자극이 필요합니다. 본 워크샵은 고강도 부하 운동에 이르는 단계별 운동을 제안합니다. 코어의 강화와 관련 생리적 효과를 볼 수 있습니다. 또한 리포머에서 큰 엑서사이즈 볼과 로테이터 디스크를 사용하여, 고유수용감각을 일깨우는 다차원의 코어 안정성 운동을 살펴봅니다. 회전 운동은 기능적 움직임 또는 부상과 밀접한 관련을 맺고 있기 때문에 특히 중요하게 다루어질 예정입니다.

리포머 강사들에게 적합합니다.

강사: Karen Clippinger

Class 2

Loaded Spinal Flexion?

척추의 움직임과 부하에 관한 최근의 연구는 어떠한가요? 이런 연구를 필라테스에 어떻게 접목할 수 있으며, 건강한 고객과의 수업에서 연구의 어떤 부분을 고려해야 할까요? 이와 같은 연구를 임상적으로 적용하는 방법은 무엇일까요?

모든 강사에게 적합합니다.

강사: Chrissy Romani-Ruby

Class 3

The Complete System: Advanced Variations, Progressions and Cross-Over

티칭 방법, 변형 동작, 그리고 고급 동작으로의 진행을 살펴보는 워크샵으로, 재미있고 도전 의식을 북돋웁니다. 마스터가 가르쳐주는 변형과 진행 그리고 티칭팁을 통해 고객이 스스로 불가능하다 여겼던 동작을 해내도록 도울 수 있습니다. 주요 필라테스 동작들에 대한 이해를 바탕으로, 다양한 움직임 기술을 고객에게 가르치기 위해 한 동작을 여러 기구에서 진행하는 방법을 학습합니다.

종합적인 트레이닝을 받은 강사들에게 적합합니다.

강사: Troy McCarty

Class 4

Mat Challenge: Pilates + Props

링, 롤러, 밴드 그리고 볼을 사용하는 매트 운동입니다. 도전 정신을 북돋거나 변형 동작을 만들 수 있습니다. 클래스 또는 고객을 위한 홈 프로그램으로 신나는 시퀀스를 구성하여 고객에게 새로운 경험을 선사할 수 있습니다. Balanced Body 프로그램 시스템으로 매트 필라테스 그 이상의 균형 잡힌 클래스를 만들어 보세요. 서서 하는 운동, 상체 강화, 발란스, 하체의 역동적 운동 등을 모두 아우르는 기능적 운동입니다. 보다 넓은 시야로 매트 필라테스를 적용하여 고객의 근력 강화, 유연성 증대, 그리고 일상활동과 퍼포먼스의 향상을 도울 수 있습니다.

모든 강사에게 적합합니다.

강사: Portia Page & Joy Puleo

Class 5:

MOTR™ Instructor Training Fundamentals

모터는 완벽한 퍼스널 트레이닝 시스템입니다. 휴대가 간편하며 가격이 합리적입니다. 모터로 필라테스의 핵심 원리, 유산소 운동의 힘과 파워, 폴리 시스템의 기능적 운동 그리고 폼롤러의 발란스와 이완 운동이 모두 가능합니다. 개인 수업, 듀엣 수업 그리고 그룹 수업에 모두 적용할 수 있습니다. 모터 기초 코스에서는 각각의 운동군의 기본 움직임과 용이한 수업 구성을 도와주는 Balanced Body 프로그램 시스템을 학습합니다. 필라테스에 모터를 추가하면 이상적입니다. 개인 수업 또는 재활 훈련 시 균형감 향상, 유산소 운동, 근력 강화, 유연성 증대를 할 수 있습니다. 몸이 즉각적으로 반응합니다. 재미있고 기능적입니다. 모터 강사 트레이닝은 다음 사항을 포함합니다:

- » 운동의 완벽한 이해를 돕는 자세한 메뉴얼과 강사 트레이닝 비디오
- » 티칭 스킬 향상을 위한 Balanced Body 움직임의 기본원리
- » 쉽고 빠른 수업 구성을 위한 Balanced Body의 Balanced Body 트랙 시스템
- » 다양한 고객을 위한 모터 운동의 난이도 조절과 변형

모터 강사 트레이닝을 통해 움직임을 확장해 보세요. 강사와 고객 모두의 건강을 책임 지는 재미있고 창의적인 수업이 가능해집니다.

움직임에 대한 깊은 이해가 있는 모든 분들에게 적합합니다.

강사: Erika Quest

메인 컨퍼런스 이벤트

2018년 6월 2일 토요일

오전 워크아웃: 8:15 AM - 9:15 AM
오전 워크샵: 9:30 AM - 12:30 PM

Class 1

Release and Move: Foundational Reformer

지속적인 이완 운동을 리포머의 기본 운동과 클래식한 운동에 접목합니다. 여러분과 여러분의 고객의 움직임이 좋아지는 것을 보고, 느끼고, 경험해보세요. 신체의 자세와 움직임은 습관에 의해 고착되어 있습니다. 그래서 필라테스 기본 운동은 강사가 원하는 방향으로 가지 못하고 길을 잃곤 합니다. 고객이 강사의 큐잉을 머리로는 이해하지만 몸으로 연결하지 못하기 때문입니다. 이완 운동은 잠자고 있던 몸의 감각을 깨워 높은 수준의 필라테스 운동을 가능하게 합니다. 본 워크샵은 움직임의 시작을 살펴봅니다. 볼, 돌, 폼, 베게 등 다양한 창의적 도구와 필라테스 기구를 사용하여 이완 운동의 세계를 탐험합니다.

리포머 강사에게 적합합니다.

강사: Jennifer Gianni

Class 2

YUR Back in the Pilates Studio

성인의 80%는 살면서 한 번은 허리와 등의 통증을 겪습니다. 그리고 이것은 완벽하게 사라지지 않는 경우가 대부분입니다. 이런 고객에게는 부상의 위험 없이 건강하고 강한 몸을 되찾아주는 운동이 필요합니다. 본 워크샵에서 알려드리는 YUR BACK 피트니스를 통해 통증이나 골다공증이 있는 고객을 안전하게 지도할 수 있습니다.

종합적인 트레이닝을 받은 강사들에게 적합합니다.

강사: Chrissy Romani-Ruby

Class 3

Kyphosis and Osteoporosis

흉추 후만과 골밀도의 감소는 노화에 흔히 수반되며, 종종 심각한 결과를 야기하기도 합니다. 필라테스는 이 두 가지 문제에 믿음직한 해결책입니다. 본 워크샵은 흉추 후만과 골다공증에 관련된 유용한 해부학적, 생리적 정보를 바탕으로 필라테스 기반의 운동을 제시합니다. 또한 골다공증의 금기 운동과 변형 운동을 살펴봅니다.

종합적인 트레이닝을 받은 강사들에게 적합합니다.

강사: Karen Clippinger

Class 4

CoreAlign for Gait

보행, 즉 걷기는 가장 기본적인 움직임 패턴이며, 이 패턴은 다른 모든 움직임에 영향을 끼칩니다. 코어얼라인은 보행에 접근하고, 보행을 향상시키는 최고의 기구입니다. 보행의 핵심 단계에서 하지의 교차 패턴을 정상화하기 위한 운동을 학습합니다. 평가 후, 흔하게 나타나는 불균형과 결함 패턴을 교정하는 단계적 운동을 살펴봅니다. 코어얼라인의 역동적 환경의 도움으로 빠른 변화가 일어납니다.

모든 강사에게 적합합니다.

강사: Joy Puleo

Class 5

Creating Konnections on the Bodhi

보디는 독창적인 서스펜션 트레이닝 시스템입니다. 근육을 균형 있게 발달시키고 협응력을 길러주어, 일상 활동과 스포츠 퍼포먼스가 향상됩니다. 보디에서 전신을 통합하는 움직임을 지도하는 Victor 선생님만의 진일보한 방법을 알려드립니다. 마음과 몸의 연결을 강화하는 움직임 시퀀스 또한 살펴봅니다. 오른편, 왼편과 다리, 몸, 팔을 연결합니다. 몸이 움직이는 방식 그리고 그것을 연결하는 방법을 깊이 있게 이해합니다.

모든 강사에게 적합합니다.

강사: Viktor Uygan

메인 컨퍼런스 이벤트

2018년 6월 2일 토요일

런치타임 워크아웃 / 시범: 1:15 PM - 2:15 PM
오후 워크샵: 2:30 PM - 5:30 PM

Class 1

Creating Konnections on the Reformer

필라테스를 통해 전신 단련과 균형 있는 근육 발달, 협응력 향상을 할 수 있습니다. 고객의 일상 활동과 스포츠 퍼포먼스가 향상됩니다. 리포머에서 전신을 통합하는 움직임을 만들어내는 Victor 선생님만의 진일보한 방법을 배워보세요. 마음과 몸의 연결을 강화하는 움직임 시퀀스 또한 살펴봅니다. 오른편, 왼편과 다리, 몸, 팔을 연결합니다. 몸이 움직이는 방식 그리고 그것을 연결하는 방법을 깊이 있게 이해합니다.

모든 강사에게 적합합니다.

강사: Viktor Uygan

Class 2

Shoulder Biomechanics and Pilates - The Basic Five

어깨의 생체역학을 향상시키는 상지 운동의 핵심 원리를 다루는 기초 수업입니다. 어깨의 충돌 또는 회전근개의 불균형 등 전형적인 어깨의 불균형과 결함을 알아봅니다. 추천 운동과 클래식한 혹은 새로운 필라테스 기반의 어깨 운동 시리즈를 학습합니다. 매트 클래스 또는 홈 프로그램에서 유용하게 사용할 수 있는 고무 밴드 운동도 소개됩니다.

종합적인 트레이닝을 받은 강사들에게 적합합니다.

강사: Karen Clippinger

Class 3

Cueing Accuracy

리포머와 트라페즈에서 촉각과 손을 사용하는 큐를 학습합니다. 강사의 손과 목소리를 사용하여 고객의 잠재력을 최대한으로 끌어내는 방법을 학습합니다.

종합적인 트레이닝을 받은 강사들에게 적합합니다.

강사: Troy McCarty

Class 4

Release and Move: Foundational Mat

지속적인 이완 운동을 매트 기본 운동과 클래식한 운동에 접목합니다. 여러분과 여러분의 고객의 움직임이 좋아지는 것을 보고, 느끼고, 경험해보세요. 신체의 자세와 움직임은 습관에 의해 고착되어 있습니다. 그래서 필라테스 기본 운동은 강사가 원하는 방향으로 가지 못하고 길을 잃고는 합니다. 고객이 강사의 큐잉을 머리로는 이해하지만 몸으로 연결하지 못하기 때문입니다. 이완 운동은 잠자고 있던 몸의 감각을 깨워 수준 높은 필라테스 운동을 가능하게 합니다. 본 워크샵은 움직임의 시작을 살펴봅니다. 볼, 돌, 폼, 베게 등 다양한 창의적 도구와 필라테스 기구를 사용하여 이완 운동의 세계를 탐험합니다.

모든 강사에게 적합합니다.

강사: Jennifer Gianni

Class 5

Balanced Body: Designing Awesome Chair Classes

작은 필라테스 체어는 전신 운동을 할 수 있는 경이로운 기구입니다. Balanced Body 프로그래밍 시스템을 이용하여 초급부터 고급에 이르는 다양한 난이도의 운동을 지도하는 방법을 학습합니다. 또한 근력 강화, 유연성 증대, 기능적 움직임 패턴의 향상을 위해 신체의 특정 부위를 겨냥하는 운동을 살펴봅니다. Balanced Body 시스템을 적용하면 수업 구성이 용이해 집니다. 균형과 플로우가 있는 체어 수업에 대한 여러분의 이해를 돕는 다양한 프로그래밍 운동이 포함되어 있습니다.

종합적인 트레이닝을 받은 강사들에게 적합합니다.

강사: Portia Page

메인 컨퍼런스 이벤트

2018년 6월 3일 일요일

오전 워크아웃: 8:15 AM - 9:15 AM

오전 워크샵: 9:30 AM - 12:30 PM

Class 1

Lower Body Lift: Jumping Higher

균형 있는 근육의 발달과 하지와 코어의 통합이 선행될 때, 하지의 리프트, 신장, 감압을 느낄 수 있습니다. 풋플레이트와 점프 보드를 사용하는 일련의 시퀀스를 소개합니다. 하지의 스피드, 반응성 그리고 균형을 향상시켜 땅으로부터 멀리 하지를 들어올릴 수 있습니다.

종합적인 트레이닝을 받은 강사들에게 적합합니다.

강사: Viktor Uygan

Class 2

Sacroiliac Function and Pilates Exercise Design

천장관절에 관한 논의와 핵심 기능, 즉 척추와 하지를 연결하는 링크로서의 기능 그리고 전형적인 결함과 통증을 살펴봅니다. 참가자는 이 필수적인 관절의 안정화, 최적화를 위한 필라테스 기반의 운동을 학습합니다. 천장관절의 부상 또는 만성질환을 예방할 수 있는 전통적인 레퍼토리 또한 제공됩니다. 큐잉과 자세 교정을 함께 합니다.

종합적인 트레이닝을 받은 강사들에게 적합합니다.

강사: Karen Clippinger

Class 3

Thoracic Mobility, A Key to Pain Free Movement

16세에 이미 흉추의 가동성은 감소하기 시작합니다. 가동성을 잃으면 아주 간단한 움직임, 예를 들어 운전으로 척추나 어깨의 부상을 입을 확률이 높아집니다. 필라테스의 다양한 도구와 운동을 통해 흉추의 가동성을 유지하고 향상시킬 수 있습니다. 관련 테크닉을 학습하고, 근육의 에너지를 사용해 가동성과 관절의 움직임을 찾아주는 필라테스 기구와 개념을 학습합니다.

모든 강사에게 적합합니다.

강사: Chrissy Romani-Ruby

Class 4

AI3D for the Pelvic Floor

Three Dimensions™ 시스템으로 근육을 만들며 골반기저근의 해부학적 구조를 알아봅니다. 이를 통해 효과적으로 골반기저근을 단련하는 방법을 학습합니다. 골반의 균형을 되찾고, 기능을 향상시키며 산전 산후 회복을 도와줍니다. 인체의 필수적인 부분에 대해 새로운 깨달음을 얻을 수 있는 워크샵입니다.

모든 강사에게 적합합니다.

강사: Joy Puleo

Class 5

Balanced Body Mat Circuits

획기적인 Balanced Body 프로그래밍 시스템을 역동적 씨킷 트레이닝과 접목하여 활력 넘치는 필라테스 기반의 매트 클래스를 구성합니다. 소도구와 음악, 그리고 다양한 씨킷 구성 방식을 결합합니다. 유산소 운동을 통해 신진대사를 활성화하고 근력을 강화하여 모든 종류의 기능적 움직임을 위한 탄탄한 토대를 확립합니다. Portia 선생님과 Erika 선생님의 지도로 필라테스 매트 운동의 한계를 확장해보세요.

모든 강사에게 적합합니다.

강사: Portia Page & Erika Quest

메인 컨퍼런스 이벤트

2018년 6월 3일 일요일

런치타임 워크아웃 / 시범: 1:00 PM - 1:45 PM
오후 워크샵: 2:00 PM - 5:00 PM

Class 1

Invigorating Pilates Reformer with the Small Stability Ball

작은 스테빌리티 공은 필라테스 리포머 캐리지에 간편히 적용할 수 있는 완벽한 소도구입니다. 매끄러운 흐름과 함께 전신을 통합적으로 단련하는 수업/워크샵입니다. 자세적인 요소에 중점을 두어 신장을 하는 한편, 스프링 저항을 단계적으로 바꾸며 근력을 강화합니다. 움직이는 캐리지 위의 작은 공을 이용하면 플로우가 있는 다원적인 운동이 가능해집니다. 클래식 필라테스의 난이도를 높이거나, 새로운 필라테스에서 영감을 얻은 역동적인 레퍼토리를 구성해 봅니다.

리포머 강사에게 적합합니다.

강사: Erika Quest

Class 2

One Single Spring

스프링 하나 리포머에서 광범위한 운동을 할 수 있습니다. 균형감, 안정성 그리고 조절력이 향상됩니다. Troy 선생님의 지도하에 시야를 넓혀보세요, 다양한 리포머 변형 운동으로 개인에게 알맞은 운동 프로그램을 구성할 수 있습니다.

리포머 강사에게 적합합니다.

강사: Troy McCarty

Class 3

Pilates Climacteric: Movement for Menopause

갱년기의 감정적 육체적 증상은 필라테스 방법론을 통해 치유될 수 있습니다. 갱년기는 길면 15년 혹은 그 이상 지속되기도 합니다. 몸과 마음과 영혼을 재평가, 재정비, 재건하는 시기입니다. 이 여정은 내적인 평화를 이룰 수 있는 귀중한 기회입니다. 감정과 육체가 서로 밀접하게 연관되어 있다는 사실은 갱년기에 더욱 명확해 집니다. 고객이 호흡과 움직임을 의식적으로 사용하여 균형과 평화를 이루도록 도울 수 있습니다.

종합적인 트레이닝을 받은 강사들에게 적합합니다.

강사: Jennifer Gianni

Class 4

Mat for Men

남성과 여성은 다르게 움직이고 단련합니다. 몇 가지 차이를 짚어보고, 새롭고 혁신적인 매트 운동을 학습합니다. 가장 강한 남성 고객도 도전하게 만드는 재미있고 독창적인 워크샵입니다. 기존의 운동을 다양하게 변형시킬 뿐만 아니라 완벽히 새로운 움직임도 소개됩니다. 고객이 꾸준히 찾아오는 스튜디오로 변모할 수 있는 기회를 놓치지 마세요.

모든 강사에게 적합합니다.

강사: Viktor Uygan

Class 5

Roll, Release, Relax: Myofascial Release Techniques for Pilates Instructors

폼롤러와 작은 공을 사용한 셀프 마사지 테크닉을 학습합니다. 긴장이 이완되고 관절 기능이 향상되며 통증이 감소합니다. 간단한 테크닉으로 편안함과 이완을 경험해보세요, 여러분과 여러분의 고객은 사랑에 빠질 것입니다. 필라테스 강사를 위해서, 혹은 그룹 수업, 개인 수업, 고객의 숙제로 근막 이완 테크닉을 사용할 수 있습니다.

모든 강사에게 적합합니다.

강사: Nora St. John

Presenters

Karen Clippinger

Karen Clippinger 선생님은 M.S.P.E. 교수입니다. 1984년 University of Washington에서 운동과학 박사학위를 취득하였습니다. 해부학적, 생리학적인 원리로 부상의 위험을 줄이는 동시에 움직임 수행능력을 강화하는 것을 평생 연구하였습니다. 지난 21년간 필라테스를 본인의 연구와 수련에 접목하였습니다. 현재 롱비치에 위치하고 있는 California State University에서 교수로 재직하며 해부학, 필라테스, Body Placement 그리고 기타 댄스 과학 코스를 가르치고 있습니다. 1996년 Body Arts and Science International (BASI) Pilates의 패컬티 멤버가 되었고, 필라테스 지도자 교육과정과 평생교육 코스를 지도하고 있습니다. 지도자로 활동하기 이전 Clippinger 선생님은 Loma Linda University Medical Center에서 키네시올로지스트로 22년간 근무하였습니다. 이 때 다양한 의학적 상태의 고객들에게 필라테스 기반의 프로그램을 적용하였습니다. 수 많은 프로 댄서, 엘리트 운동 선수와 일하였습니다. U.S. Weightlifting Federation, U.S. Race Walking Team, Pacific Northwest Ballet, California's Governor's Council on Physical Fitness and Sports에게 자문을 해주었습니다.

Clippinger 선생님은 국제적 명성의 지도자로서 지난 32년간 호주, 캐나다, 영국, 독일, 그리스, 이태리, 독일, 뉴질랜드, 남아프리카 그리고 미국 전역에서 375회 이상의 강연을 하였습니다. American College of Sports Medicine, Balanced Body University, BASI, Body Control Pilates Association (UK), International Association of Dance Medicine and Science, International Association of Fitness Professionals, Pilates International (Australia), and Pilates Method Alliance 등 수많은 기관에서 평생 교육 강연을 하고 있습니다. Clippinger 선생님은 1996-1999 동안 매월 운동 칼럼을 Shape Magazine에 기고하였고, Journal of Dance Medicine and Science의 공동 편집장으로 1996-2005 동안 근무하였습니다. 아카데미 출판사를 위해 수많은 기사를 작성하였고, 책 네 권의 챕터를 썼습니다. 텍스트북 (Dance Anatomy and Kinesiology) 또한 저술하였는데, 극찬을 받으며 명망 있는 교육 기관에 많이 인용되었습니다. 최근에는 Rael Isacowitz 선생님과 함께 Pilates

Anatomy 라는 책을 공동 집필하여 2011년에 출간되었습니다.

Jennifer Gianni

Jennifer 선생님이 마인드/바디 분야에 종사한 지 20년이 넘었습니다. 로스앤젤레스의 Performing Arts Physical Therapy 에서 Melinda Bryan(1세대 마스터 Romana Kryzanowska 선생님께서 인증되고 임명되었습니다)에게 필라테스를 사사하였습니다. 이 때 Jennifer 선생님은 Romana Kryzanowska 선생님의 워크샵과 세미나뿐만 아니라 Siri Dharma Galliano, Jillian Hessel 그리고 Jay Grimes 선생님과 같은 클래식 필라테스의 거장들의 교육도 찾아갔습니다. Jay Grimes 선생님의 지도하에 2년간 Performing Arts Physical Therapy를 배웠습니다. 클래식 필라테스의 가르침을 소중히 여겼으나, 아직 배움에 대한 열망이 가득했습니다.

다음으로 만난 선생님은 Long Beach Dance Conditioning의 Marie Jos Blom 선생님이었습니다. 인생을 바꿔 놓는 경험이었으며, 그 후로도 계속 Marie Jos 선생님은 멘토로서 영감을 주고 계십니다.

산전 산후 여성의 건강을 생각하게 된 것은 첫 아이를 임신했을 때였습니다. 2001년 Fusion Pilates Pre & Post Natal 지도자 교육 프로그램을 창시하고 2003년 이후 미국, 일본, 러시아 등 전세계를 돌며 지도하였습니다. 독자적인 지도자 교육 프로그램 외에 Fusion Pilates DVD의 소유주이자 디렉터입니다. 여성의 피트니스를 위한 DVD 중 독보적입니다. 2001년 Pre & Post Pregnancy 시리즈를, 2009년 두 장의 DVD for the Pilates Professional을, 그리고 2011년 Pilates Birth Ball 시리즈를 출시하였습니다.

2007년 Balanced Body는 Jennifer 선생님을 미국의 마스터 지도자 교육자 중 한 명으로 선정하였습니다. 선생님만의 고유한 스타일과 열정이 Balanced Body의 프로그램에 녹아 들었고, 선생님의 지도를 받기 위해 많은 학생이 Balanced Body를 선택했습니다.

지난 7년간 선생님은 Tom Myers, Elizabeth Larkam, Robert Schleip, Diane Lee 그리고 Gil Hedley 등 대가와 함께 생체역학과 근막을 연구하였습니다. 근막에 관한 과학적인 연구 결과를

적용하여 필라테스 스튜디오를 찾아오는 고객을 지도하기 위해 끊임 없이 노력하고 있습니다. 노스 캐롤라이나, 애쉬빌에 위치하고 있는 Fusion studio에 기반을 두고, 국내와 국외에서 활발히 선생님의 코스를 강연하고 있습니다. FusionPilatesEDU.com의 소유주이자 디렉터입니다. FusionPilatesEDU.com은 필라테스 전문가에게 최고의 온라인 평생교육을 제공하는 웹사이트입니다.

Troy McCarty

필라테스는 젊은 댄서였던 시절 시작했습니다. 필라테스를 중서부에 전파하는데 일조하였으며, 21년째 필라테스를 지도하고 있습니다. 1989년부터 클리블랜드 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 멤버, Show Boat의 단원 그리고 Phantom of the Opera의 단원에게 필라테스를 지도하였습니다. 프로를 대상으로 클래식 테크닉과 필라테스 방법론을 결합한 발레 수업을 정기적으로 열고 있습니다.

고객이 자신의 목표를 성취하고 진정한 필라테스를 접할 수 있도록 매일 열정을 다해 지도하고 있습니다. 필라테스 스튜디오의 성공은 이런 열정과 헌신을 바탕으로 이루어 집니다.

Portia Page

BALANCED BODY 교육 프로그램 매니저 Portia 선생님은 피트니스 업계에서 18년 이상 지도자, 참가자, 프로그램 디렉터, 강사 트레이너, 국제적 진행자 그리고 비디오 코-스타, 피트니스 디렉터, 크리에이터로서 활동하고 있습니다. Pilates Method Alliance의 Gold 지도자 자격증을 취득하였습니다. Balanced Body University의 패컬티 멤버이며 Stott Pilates의 공인 강사입니다. ACE, AFAA 그리고 PMA 자격증과 샌디에이고에 위치하고 있는 University of California에서 인지과학의 학사(BS) 학위를 취득하였습니다.

Joy Puleo

BALANCED BODY 패컬티, 교육 프로그램 매니저
2013년 7월 Joy 선생님은 가족들과 함께 뉴욕에서 캘리포니아의 새크라멘토로 이사하며 Nora St. John 및 나머지 Balanced Body 팀과 합류했습니다. 이후 커리큘럼 개발과 교육 프로그램의 개발을 담당하고 있습니다. 2002년부터 필라테스 강사를 지도하였으며, 1996년부터 헬스와 건강 관련 산업에 종사해 왔습니다. Columbia University에서 응용생리학 석사학위를 취득했습니다. 미국과 해외의 컨퍼런스와 스튜디오에서 강연을 하며, Balanced Body 의 정규멤버로서 Pilates on Tours에 참가합니다. PMA 인증교사, A.C.S.M. 인증 교사이며 수업 참석자에게 ACE 크레딧을 수여할 권한이 있습니다. Balanced Body 필라테스 강사와 교사를 지도하고, CoreAlign과 Bodhi 서스펜션 시스템의 마스터 트레이너입니다. PhysicalMind Institute을 졸업하였습니다. GYROTONIC 레벨1과 Ladder를 수료하였습니다. 2011년 비영리재단인 Body Wise Connection을 설립하여, 유방암 진단을 받은 여성들을 돕고 있습니다. Body Wise Connections의 설립 목표는 암 진단 후 치료 중인 여성들에게, 그럼에도 불구하고 신체는 회복되며 강화된다는 점을 알려주는 것입니다. Body Wise Connection은 부드럽우며 리드미컬한 필라테스 기반의 움직임을 통해 신체의 자기 인식 회복과 강화를 돕습니다. 현재 Joy 선생님이 더 이상 뉴욕에 거주하지 않기 때문에 초기의 암 진단과 관계 없이 모든 암 환자들을 대상으로 합니다. 선생님은 움직임이 삶을 변화시키며, 교육이 잠재력을 깨우는 키가 된다고 믿습니다. 마인드풀 무브먼트는 장기적인 건강과 웰빙을 위해 없어서는 안 되는 요소이며, 최선을 다해 Balanced Body와 함께 이를 위해 노력하고 있습니다.

Erika Quest

Erika Quest 선생님은 캘리포니아 라구나 비치에 위치하고 있는 Studio Q Pilates Conditioning의 설립자입니다. Balanced Body® 패컬티 멤버이며, Body Arts & Science International™ 를 졸업하였습니다. BOSU® 국제 마스터 트레이너이자 콘텐츠 개발자이며, BOSU® Studio Pilates와 BOSU® Pilates 3D의 스타이기도 합니다.

8년간 광고와 대중연설 관련일에 종사하다, 2001년에 필라테스를, 후에Body Arts & Science International을 접하였습니다. 철인 3종 경기를 위한 트레이닝을 받았습니다. 현재는 필라테스에 열정을 쏟고

있으며, 이 열정을 선생님의 고객과 나누고 있습니다.

숙달된 재능으로 각 고객에게 필요한 프로그램을 다음과 같이 제안합니다:

- » 유연성의 회복
- » 통증의 감소와 완화
- » 기능적 움직임의 향상
- » 척추 분절의 향상
- » 자세의 인지 증가
- » 안정성과 균형의 강화

Erika 선생님은 Balanced Body, Pilates Method Alliance, IDEA, BASI 그 외 다수의 기관을 통해 공부를 계속 하고 있습니다. Balanced Body의 Pilates on Tour나 IDEA Health & Fitness Association 등이 주관하는 피트니스/웰니스 관련 컨벤션의 주요 강연자입니다. 또한 IDEA Pilates Today, IDEA Fitness Journal 그리고 Pilates-Pro.com에서 자유 기고자로 활동하고 있습니다.

Chrissy Romani-Ruby

PHI PILATES
Christine선생님은 물리치료와 피트니스의 경력을 바탕으로 국제적 명성의 필라테스 지도자이자 강연자가 되었습니다. PHI Pilates의 창립자로서 펜실베이니아의 피츠버그에 위치하고 있는 PHI Pilates Studio를 대표하고 있습니다. 또한 펜실베이니아의 California University의 부교수이며, 피츠버그의 Ballet Academy of Pittsburgh의 패컬티 멤버입니다. PMA의 Gold 인증 강사로서 PMA 인증 위원회에서 활동하고 있습니다. 저서 6권, DVD 13 편 그 외 다수의 기사, 팟캐스트, 국제 워크샵과 강연을 통해 필라테스 커뮤니티에 기여하고 있습니다. Slippery Rock University에서 물리치료 이학석사 학위를 취득한 후 20년 이상 정형외과의와 스포츠 PT로 활동하였습니다. 운동과학과 자연과학 이학사 학위를 수료하였고 운동 선수 훈련을 인증 받았습니다. 최근 펜실베이니아의 Indiana University에서 교육학 박사 과정을 밟고 있습니다. 13년 이상 필라테스를 물리치료에 접목하여 얻은 아이디어와 테크닉을 고객과 환자를 위해 아낌 없이 공유하여 전세계 강사들의 존경을 받고 있습니다. 선생님이 운영 중인 펜실베이니아의 4,000 평방 피트 규모의 필라테스 스튜디오는 고객을 위한 재활 교육과 강사를 위한 평생 교육으로 잘 알려져 있습니다.

Nora St John

석사, BALANCED BODY 교육 프로그램 디렉터
Nora선생님은 신체를 애정 어린 눈으로 바라보는 필라테스 강사이자 침술사이며 마사지 테라피스트입니다. 1989년부터 필라테스를 지도했으며 1980년부터 필라테스를 수련했습니다. 선생님은 St. Francis Memorial Hospital에서 지도를 시작하였고, 이 곳에서 일 세대 선생님들인 Eve Gentry, Romana Kryzanowska, Carola Trier선생님으로부터 사사하였습니다. 그 후 Elizabeth Larkam, Alan Herdman 그리고 Jean Claude West 선생님의 지도를 받았습니다. Center for Sport Medicine의 Dancemedicine 부서에서 부상을 입은 고객들을 주로 가르쳤으며, 이를 통해 고객의 한계에 적합하게 클래식 운동을 수정하고 변형하는 능력을 쌓았습니다. 17년의 지도 경험 후, 캘리포니아의 Walnut Creek에 Turning Point Studios를 설립하고, 필라테스 평생 교육 컨퍼런스인Body Mind Spirit과 Pilates on Tour를 시작하였습니다. Balanced Body의 프로그램 디렉터로서 커리큘럼을 개발하고, 매뉴얼을 작업하였습니다. Balanced Body 강사 트레이닝 프로그램을 위한 패컬티를 교육하였습니다. 새로운 학생을 지도하여 필라테스 방법론의 핵심인 전체적인 움직임의 원리를 이해하도록 열정을 다하고 있습니다.

Viktor Uyan

BALANCED BODY 마스터 강사, KONNECT PILATES STUDIO
Victor Uyan 선생님은 Konnect Pilates의 공동 소유자이며 Balanced Body Connector의 개발자입니다. Konnector는 단일 로프 폴리 시스템을 사용하며 사지를 위한 네 개의 루프를 제공합니다. 양 팔과 다리의 독립적이며 동시적인 움직임을 가능합니다. 단일 로프를 통해 고유수용감각에 피드백이 제공되는 시스템으로 특허를 받았습니다. 현재는 세계 각지의 Pilates on Tour 등 컨퍼런스에서 Konnector의 새롭고 다양한 운동들을 강사들에게 전달하고 있습니다. 4년 전 Balanced Body 마스터 강사가 되었으며, 필라테스와 3D 해부학, BODHI, MOTR 그리고 CoreAlign을 포괄적으로 가르치고 있습니다. Uyan 선생님을 모델로 다양한 Balanced Body 의 DVD와 팟캐스트가 제작되었습니다. 1992년에 BodyCode 시스템의 창시자이자 플로렌스, 이태리의 Gyrotonics 유럽 지부의 소유자인 Pino Carbone 마스터에게 BodyCode 시스템과 Gyrotonic을 사사하였습니다. 1993년부터 6년간 미국에서 필라테스를

수련하였으며, 1999년 Nevada State board of Physical Therapy가 공인한 University of Nevada에서 DK BODY Balancing 인증 받았습니다. 지난 15년간 여러 훌륭한 선생님에게 사사하였습니다. 골퍼를 위한 Pilates for Golf 자격증, Meridian flexibility system에서 진행한 유연성과 근저항 트레이닝 자격증을 보유하고 있습니다. 또한 선생님이 대표로 있는 Body Mind E 회사를 통해 BodyCode 제품을 배급하고 있습니다. 터키의 앙카라에 위치하고 있는 Ankara Sate Company에서 댄서로서 경력을 시작하였습니다. 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 State와 Hartford Ballet등과 협연하였으며 미국과 유럽에서 게스트로 활동하였습니다. David Allan, Kirk Peterson, Richard Glasstone, AnnMarie DeAngelo 그리고 Alla Osipenko 등과 같이 일하였고, Balanchine, Tudor, Graham, Choo San Goh 그리고 Diana 왕세자비를 추모하며 Wayne Sleep과 함께 하기도 하였습니다. 젊은 댄서들을 위한 American Ballet Theater의 국제 트레이닝 커리큘럼을 수료하였습니다. 지속적으로 댄서들에게 기술을 전수하고 있으며, 댄서들의 국내, 국제 대회1위 수상에 지대한 도움을 주었습니다. 독일과 뉴욕의 Gala performance에서 Victor 선생님의 작품이 연출되었으며, 2007년과 2008년 YAGP의 최고 안무가로 선정되었습니다.