

Suomen Pilates

Y H D I S T Y S

Kevätkoulutus lauantaina 1.4.2017

9.15-9.30 Tervetuloa! Suomen Pilates yhdistyksen tervehdys Tero Kattilakoski

9.30-11.30 Standing Pilates and Elongation with Breathing Maija Paulamäki

Tehdään yhdessä treenitunti (n. 60 min), jossa tehtäväksi annan kuunnella hengitystä: ohjaako hengitys liikettä vai liike hengitystä? Tunti tulee koostumaan alkuun pystyasennossa tehtävistä liikkeistä, josta siirrymme matolle, jossa samat liikkeet tulevat toteutumaan. Fokuksena on "elongation" -pituuden ja linjakkuuden metsästys. Tunnin jälkeen pohdimme hengitystä sekä analysoimme liikkeitä.

11.45-12.45 Yhdistyksen vuosikokous Tero Kattilakoski

12.45-14.00 Lounasbuffet Hotel Arthur

Lounas seisovasta pöydästä ja ajatusten vaihtoa ohjaajien kesken

14.00-16.30 From Asymmetric into the Symmetric Maija Paulamäki

Käsipyyhkeen avulla tehdään tuttuja liikkeitä. Pyyhkeen tarkoitus on viedä meitä pois symmetrisyydestä. Joko a) annamme liikkeen toteutua tietoisesti epäsymmetrisesti tai b) pyrimme symmetriaan pyyhkeen vaikutuksesta huolimatta. Tavoitteena on hahmottaa "golden line", kehon keskilinja.

PLYOMETRIC TRAINING

Plyometric Training refers to explosive exercises utilising powerful muscular contractions. Parhaiten kyseistä voi harjoittaa Reformerilla Hyppylaudalla, mutta kuinka voimme kehittää räjähtävyyttä mattolla?

TURVALLISTA KOTIMATKAA!

Aika: La 1.4.2017 kello 9.15-16.30

Paikka: Helsingin NMKY:n liikuntasali Kaisaniemessä, Hotel Arthurin 8. kerroksessa
Vuorikatu 17, 00100 Helsinki

Mukaan: Oma matto, käsipyyhe ja muistiinpanovälineet

Hinta: Jäsenet 50€, ei jäsenet 120€, hinta sisältää lounasbuffetin

Maksu: Koulutuspäivästä lähetetään erillinen lasku

Ilmoittautuminen 17.2.-17.3.2017 välisenä aikana: marianne.jaaskelainen@gmail.com

Peruutusehdot: Maksuton 17.3. asti, jonka jälkeen tehdyistä peruutuksista perimme maksun kokonaisuudessaan.

Kouluttaja:

MAIJA PAULAMÄKI

Maija tunnetaan niin Suomessa kuin ulkomailla vaativana ja kovaäänisenä ohjaajana. Maijan oman ohjauksen ja treenin kulmakivenä toimivat aina pilatesmenetelmän kuusi pääperiaatetta ja ideologia siitä, että pilatesmetodi on syntynyt fyysisenä kehonhallintametodina, jossa parhaimmillaan mieli ja keho ovat yhtä.

"It's your Mind that shapes the Body." – J.Pilates

Ensimmäisen kosketuksen pilateslaitteharjoitteluun Maija sai vuonna 2000, kun hän kuntoutti itseään lumilautailutapaturman jälkeen Jarmo Ahosen avulla. Vuonna 2004 hän valmistui pilatesohjaajaksi Method Putkisto Pilates Instituutista, jonka jälkeen hän kävi MP Power Pilates -koulutuksen sekä MPLaiteohjaajakoulutuksen Jarmo Ahosen ohjastamana. Vuodesta 2004 alkaen hän on toiminut täysipäiväisenä pilatesohjaajana. Maija jatkoi opintojaan San Franciscossa Larry Hallin alla vuonna 2008, josta hän valmistui Body Art and Science International (BASI) -ohjaajaksi. Ulkomailla opiskellessaan Maija on tutustunut pilatesohjaajien maailmanlaajuiseen kattojärjestykseen Pilates Method Allianceen, jossa hän on toiminut aktiivisesti vuodesta 2010 lähtien. Vuonna 2011 Maija valmistui Balanced Body:n kansainväliseksi kouluttajaksi. Viimeisimmät, mutta eivät viimeiset, pilatesopinnot Maija suoritti syksyllä 2012 Rael Isacowitzin alla Etelä-Kaliforniassa, BASI-Headquarterissa Costa Mesassa.

Tällä hetkellä Maija työskentelee ja treenaa Somatic Studiolla sekä matkustelee maailmalla oppejaan syventämässä ja omaa pilatestekniikkaansa hiomassa. *"It's all about the Passion: Peace, Love and Pilates"*, sanoo Maija, ja jatkaa: *"Thousands of candles can be lit from a single flame. Share your fire!"*.