



Body & Mind
Dni z Pilatesem w 

9-10 czerwca

Prowadzący:

Body & Mind

Dni z Pilatesem w 

9-10 czerwca



mgr Maria Tarnas

Doktorantka AWF Poznań w Zakładzie Lekkiej Atletyki

i Przygotowania Motorycznego, związana z Zakładem Tańca AWF Poznań. Nauczyciel metody pilates, specjalista treningu prozdrowotnego w Studio Treningu Medycznego i Pilatesu Marszałek. W swoim 18-letnim doświadczeniu w pracy treningowej kieruje się interdyscyplinarnym podejściem do rozwoju człowieka. Nurt zainteresowań naukowych dotyczy analizy wpływu Metody Pilates na stan zdrowia w różnych stanach klinicznych.



mgr Adrian Radwański (Pilates Boys)

Tancerz, choreograf, pedagog, nauczyciel Metody Pilates, założyciel Centrum Tańca Pendulum oraz Pilates Boys działających na Poznańskich Jeźycach. W pracy z klientem kieruje się bezpieczeństwem i dobrą atmosferą pracy, co pozwala ćwiczącym w przyjemny sposób odnaleźć drogę do zmiany.



Body & Mind

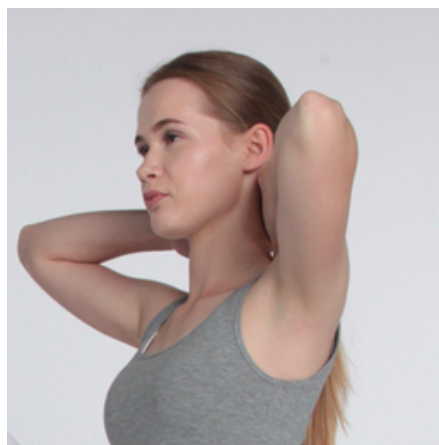
Dni z Pilatesem w

9-10 czerwca



lic. Daria Nowak

Wszechstronna tancerka oraz nauczycielka ruchu, obecnie studentka studiów magisterskich na AWF w Poznaniu na kierunku Taniec w Kulturze Fizycznej specjalista Bod &Mind. Codzienna praktyka oraz nieustanne poszukiwanie nowych technik wspomagających wszechstronny rozwój człowieka doprowadziły ją do Metody Pilates.



Daniela Kolańska

Obecnie studentka III roku studiów na kierunku Taniec w Kulturze Fizycznej AWF w Poznaniu specjalność choreoterapeuta. Odkrywa i dzieli się Metodą Pilates ze szczególnym ukierunkowaniem na potrzeby tancerzy.

Body & Mind

Dni z Pilatesem w 

9-10 czerwca



dr Aleksandra Karpińska

Instruktor tańca, fitnessu i nauczyciel Metody Pilates.

W ćwiczeniach pilates pracuje nad stabilizacją całego ciała, ale też szuka przestrzeni w ciele i w każdym ruchu, skupia się na prawidłowym, pełnym i głębokim oddechu. Celem ćwiczeń jest znalezienie długości swojego ciała - mięśni i powięzi, odkrycie zwiększonych zakresów ruchu i lepszej mobilizacji w stawach.

dr Paulina Wycichowska

kierownik Zakładu Tańca AWF Poznań

Choreograf, wykładowca akademicki, pedagog tańca i tancerka, arteterapeutka, trenerka Pilates Core (trening grupowy i indywidualny). Interesuje ją holistyczne i interdyscyplinarne podejście do człowieka, procesów nauczania i uczenia się oraz uprawiania i upowszechniania sztuki. Elementy metody Pilates Core stosuje również w praktyce i edukacji tanecznej dla budowania głębokiej stabilizacji kręgosłupa i miednicy, jak i trenowania uważności w ruchu.

