

# orlando

W E L L N E S S   G R O U P

## PONOSNO PREDSTAVLJA

# oriflame

---

**sensa**  
magazin za sretniji život

### 3. INTERNACIONALNA PILATES & BODYmind KONVENCIJA

**ZAGREB, HRVATSKA, 24., 25. & 26. 04. 2009.**

Shari Berkowitz (USA-Los Angeles)

Martina Mavrin Jeličić (Hrvatska-Zagreb)

Michael King (Engleska-London)

Andi Hidvegi (Mađarska-Budimpešta)

Ersilia Nikpalj (Hrvatska -Zagreb)

Serafino Ambrosio (Italija-Rim)

Amika Tomcic (Hrvatska -Zagreb)

Asja Petersen (Hrvatska -Zagreb)

Gabor Fuzy (Mađarska-Budimpešta)

Mirela Anić (Hrvatska -Zagreb)

Tatjana Tomazin (Slovenija-Ljubljana)

Petra Carmichael (Češka-Prostejov)

Orlando Lopac (Hrvatska -Zagreb)

Đurđa Podvorac (Hrvatska -Zagreb)

Dva puta  
godišnje dar  
uz Sensu,  
magazin  
pilates&yoga

*Uskladite duh i tijelo*

Potražite uz Sensu 6. travnja



Vrijeme je za 3. internacionalnu PILATES & BODYmind konvenciju, koja će se održati u Zagrebu 24., 25. i 26.04.2009.godine i druženje u trajanju od 3 dana, sa PRED KONVENCIJOM u petak 24.04.2009. u Hotelu Antunović (dvorana Tomislav), i koja je namijenjena Vašem potpunom stručnom usavršavanju, te sa dva KONVENCIJSKA dana tijekom subote i nedjelje, 25. i 26.04.2009, na Kineziološkom fakultetu, ispunjena nizom predavanja, radionica i satova na temu Pilatesa, Yoge, Strechinga i kineziterapeutskog fitnessa.

U društvu 14 najboljih svjetskih i hrvatskih prezentera, na 2 predkonvencijska workshopa, te na 16 konvencijskih masterclassova i 16 workshopova, saznajte sve novosti iz svijeta PILATESA i BODYmind Fitnessa – radionice na reformerima, prezentacije novih programa (BOSU, GYMSTICK...)

## Rezervirajte svoje mjesto na vrijeme!

Sigurnost, a time i prednost odabira programa uvjetovana je što ranijom prijavom i uplatom kotizacije konvencije

VAŽNO!!! Način prijave – što se ranije prijavite i mi primimo Vašu uplatu, veća je šansa da si osigurate odabrane programe

### KAKO PRAVILNO ISPUNITI PRIJAVNICU?

PREDKONVENCIJA: potrebno je označiti workshop koji želite pohađati (ako dolazite na oba stavite križić u kućicu svakog workshopa)

KONVENCIJA: potrebno je odabrati programe po želji i redoslijedu na principu Vašeg 1. i 2. izbora, upisivanjem rednog broja u kućicu pored odabranog predavanja

Npr.

|                       |                          |
|-----------------------|--------------------------|
| Michael<br>workshop 9 | <input type="checkbox"/> |
|-----------------------|--------------------------|

|                      |                          |
|----------------------|--------------------------|
| Amika<br>workshop 10 | <input type="checkbox"/> |
|----------------------|--------------------------|

|                        |                          |
|------------------------|--------------------------|
| Orlando<br>workshop 11 | <input type="checkbox"/> |
|------------------------|--------------------------|

|                      |                          |
|----------------------|--------------------------|
| Petra<br>workshop 12 | <input type="checkbox"/> |
|----------------------|--------------------------|

Ovo bi značilo slijedeće: ako smo primili Vašu prijavu i uplatu u trenutku kada na workshopu 12 kod Petre ima mjesta - to je Vaše osigurano mjesto. Ako pak u trenutku Vaše prijave i uplate na workshopu 12. kod Petre više nema mjesta, ono je onda osigurano na Vašem slijedećem izboru, a to je u ovom primjeru workshop 9 kod Michaela...

Odmah nakon primitka Vaše prijave i uplate ćemo Vas kontaktirati telefonski i/ili mailom kako bi Vam potvrdili Vaš izbor predavanja i dogovorili eventualne izmjene.

# PRIJAVNICA (obavezno\*\*\*)

Ime\*\*\*: \_\_\_\_\_ Prezime\*\*\*: \_\_\_\_\_ Ulica i broj\*\*\*: \_\_\_\_\_ Grad\*\*\*: \_\_\_\_\_  
Poštanski broj\*\*\*: \_\_\_\_\_ Država\*\*\*: \_\_\_\_\_ Telefon\*\*\*: \_\_\_\_\_ Mobitel\*\*\*: \_\_\_\_\_  
Fax: \_\_\_\_\_ Email\*\*\*: \_\_\_\_\_ Veličina majice\*\*\*: \_\_\_\_\_ Web: \_\_\_\_\_  
(xs, s, m, l, xl)

## ISPUNJENI RASPORED, PRIJAVNICU I KOPIJU UPLATE pošaljite poštom na adresu:

ORLANDO WELLNESS GROUP,  
Poslovni centar Zavrtnica, Zavrtnica 17, 10000, Zagreb, Hrvatska, ili na broj faxa + 385 (0)1 3861 890

KOMPLETNU BROŠURU KONVENCIJE možete skinuti i na [www.orlandoft.hr](http://www.orlandoft.hr), a ISPUNJENI RASPORED, PRIJAVNICU I KOPIJU UPLATE poslati mailom na [konvencija@orlandoft.hr](mailto:konvencija@orlandoft.hr) (obavezna kopija uplate)

## ZA UPLATE I PRIJAVE NAKON 15.04.2008 OBAVEZNO NAS PRVO KONTAKTIRAJTE RADI PROVJERE SLOBODNIH MJESTA!!!

MOLIMO VAS DA KRIŽIĆIMA U PREDVIĐENA POLJE OBAVEZNO NAZNAČITE  
SVE ŠTO UPLAĆUJETE (SVRHA UPLATE), TE NAČIN UPLATE  
(ukupno uplaćeni iznos mora odgovarati zbrojenom iznosu iz označenih polja)

### SVRHA UPLATE

**Predkonvencija, petak – 24.04.2009.**

Jedan workshop: 200,00 kn (30 €)   
Oba workshopa 300,00 kn (45 €)

**Konvencija, subota i nedjelja – 25. i 26. 04.2009.**

Jedan dan – (subota ili nedjelja): 490,00 kn (70 €)   
Oba dana (subota i nedjelja): 690,00 kn (95 €)

### NAČIN UPLATE

**Uplate iz Hrvatske**

1. na bankovni račun   
• Primatelj: poduzeće H.O.L.S. doo, Zavrtnica 17, poslovni račun 2360000-1101318040  
• svrha uplate: 3. Pilates & Bodymind konvencija  
• uplatitelj: IME I PREZIME ILI NAZIV PODUZEĆA SA OBAVEZONOM NAZNAKOM ZA KOGA SE PLAĆA

2. uplatom u gotovini 1   
• u uredu Orlando Wellness Grupe, Zavrtnica 17, Zagreb (svaki dan od 08.00 do 17.00)

3. uplatom u gotovini 2   
• direktno na dan konvencije na REGISTRACIJI, uz obvezno predočenje SECURITY CODA kojeg će te dobiti nakon što pošaljete RASPORED I PRIJAVNICU 2 sa svim podacima

**Uplate iz Slovenije, BiH, Srbije, Italije, Mađarske, Austrije...**

1. direktno na dan konvencije na REGISTRACIJI, uz obvezno predočenje SECURITY CODA kojeg će te dobiti nakon što pošaljete RASPORED I PRIJAVNICU sa svim podacima

Obveze i prava: jednom prijavljen i uplaćeni raspored se više ne može mijenjati – ako ne obilježite predavanja bit će te raspoređeni u slobodne dvorane po slučajnom odabiru – vježbate na vlastitu odgovornost! – potvrđujete da nećete imati bilo kakvih sudskih ili novčanih potraživanja od organizatora ili bilo kojeg organizacijskog dijela konvencije, sponzora ili prezentera u slučaju ozljede ili otuđivanja Vaših stvari i vrijednosti – potvrđujete da ste svjesni i odgovorni za svoje fizičko i psihičko stanje, te da Vam isto dopušta sudjelovanje na teorijskim i praktičnim predavanjima tijekom ove konvencije.  
Organizator ima pravo snimati i fotografirati sve dijelove predavanja i Vas kao sudionika, te iste u budućnosti koristiti u svrhu daljnje marketinške promidžbe bez ikakve naknade prema sudionicima. Vlastoručnim potpisom potvrđujete da ste obveze i prava pročitali i razumjeli i da ista prihvaćate.

**VLASTORUČNI POTPIS:** \_\_\_\_\_



## RASPORED PREDKONVENCIJA (HOTEL ANTUNOVIĆ)

Petak – Friday 24.04.2009

| time               | Tomislav hall   |
|--------------------|---|
| 09:30 - 13:00      | pre conference workshop - Michael<br>Breath - Choreography Ball Pilates<br>- pre convention P/F 1-2-3 |
| <b>lunch break</b> |   |
| 14:00 - 17:30      | pre conference workshop - Shari<br>Oposition is a stabilizer P/F 1-2-3                                |

### Hotel Antunović Zagreb

Preporučamo smještaj u hotelu Antunović u kojem se održava Pred konvencija i koji se nalazi u blizini Kineziološkog fakulteta, na samo 10 minuta tramvajem broj 17 u smjeru istoka ili 5 minuta automobilom, Zagrebačkom avenijom u smjeru Jaruna. Za sve sudionike konvencije osiguran je popust na smještaj od 25% na redovite cijene.

Adresa: Zagrebačka avenija 100 A, Zagreb

[www.hotelantunovic.com](http://www.hotelantunovic.com)



## RASPORED KONVENCIJA (KINEZILOŠKI FAKULTET)

Subota – Saturday 25.04.2009

| time               | hall 1   | hall 2  | hall 3  | hall 4   |
|--------------------|--|---|---|--|
| 09:30 - 11:00      | masterclass 1 - Serafino<br>Creative Mat Work - P 2-3                              | masterclass 2 - Gabor<br>Yogalates - P/F/Y 2-3              | masterclass 3 - Mirela<br>Pilates art - P 3                       | masterclass 4 - Petra<br>Vinyasa class in FLOW! - Y/F 2-3              |
| 11:15 - 13:45      | workshop 1 - Michael<br>The Right Fit - P/F 1-2-3                                  | workshop 2 - Shari<br>Magic Circle Madness - P 1-2-3        | workshop 3 - Martina<br>PilatesYoga Balance &<br>Bosu - P/F/Y 1-2 | workshop 4 - Asja<br>Pilates apparatus - P 2-3                         |
| <b>lunch break</b> |  |   |   |  |
| 14:15 - 15:45      | masteclasse 5 - Shari<br>Power Pilates Mat Class - P 2-3                           | masterclass 6 - Ersilia<br>Intermed. mat + arm series P 2-3 | masterclass 7 - Amika<br>Gymstick Pilates - P/F 2-3               | masterclass 8 - Andi<br>Meditative aerotraining F/P 1-2                |
| 16:00 - 18:30      | workshop 5 - Serafino<br>The Pelvis and what it means<br>for the Pilates - P/F 2-3 | workshop 6 - Gabor<br>Foam roller - P/F 1-2                 | workshop 7 - Tatjana<br>BOSU Balance Trainer Pilates - P 2        | workshop 8 - Mirela<br>Posturalna analiza i<br>programiranje - P/F 2-3 |

Nedjelja – Sunday 26.04.2009

| time               | hall 1   | hall 2  | hall 3  | hall 4  |
|--------------------|--|---|---|---|
| 09:30 - 11:00      | masterclass 9 - Asja<br>Advance mat class - P 3                                      | masterclass 10 - Shari<br>Archival Stand Exercises - P/F 1-2  | masterclass 11 - Gabor<br>Pilates Flow for experienced - P 2-3                      | masterclass 12 - Martina<br>YogaFlow Balance - Y/F 1-2-3                        |
| 11:15 - 13:45      | workshop 9 - Michael<br>But I am Advanced - P 1-2-3                                  | workshop 10 - Amika<br>Pilates Ring Fusion - P/F 2-3  | workshop 11 - Orlando<br>Gymstick Pilates - P/F 1-2-3                               | workshop 12 - Petra<br>Boost up your immune<br>system - Y/F 1-2                 |
| <b>lunch break</b> |  |   |   |   |
| 14:15 - 15:45      | masterclass 13 - Michael<br>Flow-Evolved Choreog. - P 2-3                            | masterclass 14 - Orlando<br>How to use a ball - P/F 1-2-3   | masterclass 15 - Tatjana<br>BOSU Balance Trainer Pil. - P/F 2                       | masterclass 16 - Đurđa<br>Synerga yoga - Y/F 1-2                                |
| 11:15 - 13:45      | workshop 13 - Ersilia<br>Procjena klijenta i razvijanje<br>Individ. programa - P 2-3 | workshop 14 - Shari<br>Pilates – It's a Workout! How Flow<br>Is Vital the Pilates Session - P/F 1-2 | workshop 15 - Serafino<br>Lower Back Disorders and<br>Pilates Exercises - P/F 1-2-3 | workshop 16 - Mirela<br>Biomehanička analiza Pilates<br>vježbi sa gumom - P 2-3 |



## Pojašnjenje i putokaz pri odabiru satova i radionica:

**P – Pilates** – predavanja namijenjena svima koji već posjeduju određenu količinu znanja iz Pilates tehnike i sukladno dosadašnjem iskustvu i edukaciji ista žele nadograditi i proširiti. Demonstracija vježbi i učenje novih vježbi, te ukupna aktivnost na ovim predavanjima će svakako biti razumljivija i jasnija svima koji već imaju određena iskustva u Pilatesu, i ciljano će biti okrenuta daljnjem usavršavanju isključivo Pilates tehnike i Pilates principa vježbanja

**F – Fitness** – ove radionice i satovi su namijenjeni svima, bez obzira koliko je njihovo iskustvo u poznavanju Pilates tehnike. Fitness treneri, aerobic treneri, Pilates treneri, Joga učitelji – svi će moći pronaći neke nove ideje i pristupe i kasnije ih kvalitetno iskoristiti u svom radu bilo u fitnessu, personal fitnessu, Pilatesu, jogi ili nekom drugom obliku grupnih programa vježbanja

**Y – Yoga** – predavanja koja će naglasak imati na tehnikama Yoge i kao takva u potpunosti biti primjenjivija svim Yoga učiteljima i zaljubljenicima u ovu tehniku – naravno, svi koji nemaju iskustva i ne bave se aktivno Yogom, također su dobrodošli jer će im se približiti kako i na koji način i vježbe iz Yoge uključiti u svijet ostalih oblika tjelovježbe

**F/P, P/Y, F/Y, P/F/Y** – predavanja koja će kombinirati različite tehnike i načine vježbanja i u kojima ćete dobiti mnoštvo novih ideja te ih primjeniti u bilo kojem obliku tjelovježbe. Bez obzira koju tehniku najviše volite i koristite, zasigurno je, zavisno sa kakvom populacijom ljudi radite, daćete iz ovih radionica i satova moći “uzeti i primjeniti” one segmente koji Vama najviše odgovaraju.

**Level 1** – nije potrebno predznanje, radionice i satovi sa osnovnim i svima razumljivim vježbama, nivo na kojem učenovo i potvrđujete staro znanje

**Level 2** – potrebno je poznavanje tehnike vježbanja i određeno iskustvo u vođenju programa, radionice i satovi sa intermediate (srednjim) vježbama na kojima će naglasak biti na preciznim detaljima i savladavanju novih i usavršavanju postojećih znanja

**Level 3** – advance (napredni) sadržaji, potrebna je visoka razina iskustva i znanja pojedine tehnike, savladavat će se u potpunosti nove vježbe i usvajati potpuno nova znanja za koja su neophodna kvalitetna iskustva

Molimo Vas da pažljivo pročitate opise radionica i satova, te se odlučite za one na kojim ćete dobiti najviše Vama potrebitih informacija, i kasnije ih kvalitetno upotrijebiti u svojoj praksi.

Kao i tijekom prošle godine, molimo Vas da na kraju predavanja kojem ste nazočili, OZBILJNO I SA NADAHNUĆEM odgovorite na upitnik koji će te dobiti. Rezultati upitnika će nam biti mjerilo u kojoj mjeri Vam se pojedino predavanje svidjelo i dojmilo i kao takvo će biti nama pokazatelj u budućnosti da još kvalitetnije i bolje ocijenimo i procijenimo koja predavanja su Vam najpotrebnija, najzanimljivija in a kraju koga od prezentera želite vidjeti is a njim raditi u budućim prilikama.

## ISKORISTITE FANTASTIČNU PONUDU I PO POSEBNIM UVJETIMA SVOJ CENTAR, STUDIO ILI DOM OPREMITE SA REKVIZITIMA I OPREMOM!!!

Zahvaljujući podršci koju smo, kao međunarodno prepoznati, dobili od naših partnera možete po izrazito povoljnim cijenama naručiti i kupiti:

- |   |              |           |
|---|--------------|-----------|
| 1. PRP - Pilates RollerPro soft (plava)             | 300,00 kn    | (45 €)    |
| 2. BO – Bosu balanced trainer                       | 1.150,00 kn  | (160 €)   |
| 3. PMC - Pilates Magic Circle, 90 cm                | 140,00 kn    | (20 €)    |
| 4. PS26 - Pilates Soft Ball 26 cm (crvena)          | 28,00 kn     | (4 €)     |
| 5. PB – Pilates Ball 65 cm (siva)                   | 75,00 kn     | (11 €)    |
| 6. PB – Pilates Ball 75 cm (plava)                  | 80,00 kn     | (12 €)    |
| 7. PT – Gume 190 cm (plava, crvena, zelena)         | 35,00 kn     | (5 €)     |
| 8. FM - Fitline 180,00 mat (strunjača 1cm debljine) | 400,00 kn    | (55 €)    |
| 9. BP - BalancePad Elite (plavi)                    | 300,00 kn    | (45 €)    |
| 10. AR - Allegro Reformer, standard (aluminij)      | 26.000,00 kn | (3.620 €) |
| 11. BR – Balanced body studio reformer (drvo)       | 22.000,00 kn | (3.060 €) |



**Cijene su pojedinačne, sa uračunatim porezom od 22%, i isključivo su konvencijske, i ostvarive su samo do zadnjeg dana Konvencije!!!**

**Rekviziti i oprema se mogu naručiti do 20.04.2009. ili kupiti direktno na Konvenciji gdje i kada se i preuzimaju (ukoliko ne budu unaprijed rasprodani)**

**AIREX®**

**kineta**

**fm fokusmedical®**

# NARUDŽBENICA

**Kojom** \_\_\_\_\_

ime i prezime/naziv tvrtke - adresa, - jmbg/maticni broj tvrtke - telefon

## neopozivo prema navedenim cijenama naručuje:

1. PRP - Pilates RollerPro soft (plava) komada: \_\_\_\_\_
2. BO – Bosu balanced trainer komada: \_\_\_\_\_
3. PMC - Pilates Magic Circle, 90 cm komada: \_\_\_\_\_
4. PS26 - Pilates Soft Ball 26 cm (crvena) komada: \_\_\_\_\_
5. PB – Pilates Ball 65 cm (siva) komada: \_\_\_\_\_
6. PB – Pilates Ball 75 cm (plava) komada: \_\_\_\_\_
7. PT – Gume 190 cm (plava, crvena, zelena) komada: \_\_\_\_\_
8. FM - Fitline 180,00 mat (strunjača 1cm debljine) komada: \_\_\_\_\_
9. BP - BalancePad Elite (plavi) komada: \_\_\_\_\_
10. AR - Allegro Reformer, standard (aluminij) komada: \_\_\_\_\_
11. BR – Balanced body studio reformer (drvo) komada: \_\_\_\_\_

## Navedeni artikli će biti plaćeni (zaokružite odabrano):

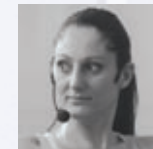
1. **Virmanom/e-bankingom na poslovni račun broj 2360000-1101318040 poduzeća H.O.L.S. doo**
2. **Gotovinskom uplatom u uredu Orlando wellness grupe – Zavrtnica 17, Zagreb**
3. **Gotovinskom uplatom na dan održavanja Konvencije**

Narudžbenicu molimo pošaljite poštom na Orlando wellness grupa, Poslovni centar Zavrtnica, Zavrtnica 17, 10000 Zagreb ili faxom na broj 01/3861 890, najkasnije do ranije navedenih termina



### **Amika Tomčić**

Amika je dipl. filmski i TV redatelj i absolvent na stručnoj školi za izobrazbu trenera aerobika i fitnesa na Kineziološkom fakultetu u Zagrebu. Kroz 14 godina iskustva kao instruktor aerobica, prepoznata je njena stručnost te je postala presenter i predavač na brojnim domaćim i inozemnim kovencijama i predavač u Reebok University Hrvatska. Licencirani je instruktor Reebok Core Pilatesa i Rep Reeboka, a od 1998. vodi AC Amika.2003. među prvima u Hrvatskoj uvodi Pilates kao program u aerobic centru i od tada istražuje mogućnosti Pilatesa kao fitness programa uz upotrebu svih dostupnih rekvizita.



### **GYMSTICK PILATES – masterclass**

Vježbali ste pilates sa štapom, vježbali ste pilates s gumama no jeste li probali gymstick pilates? Ovaj jednostavni ali revolucionarni fitness rekvizit osvijestit će vam pilates principe na jedan posve novi i još učinkovitiji način. Dizajniran je tako da ga mogu upotrebljavati baš svi, bez obzira na iskustvo, a odabirom odgovarajuće boje kao i prilagodbom tijekom vježbanja moguće je dozirati opterećenje te ga učiniti pomoćnim sredstvom koje olakšava izvođenje i učenje pojedinih vježbi. Upotrebom gymsticka, pilates tehnika postaje još izazovnija u smislu snage cora, ravnoteže i koordinacije ali u isto vrijeme i zabavnija.

### **PILATES RING FUSION – workshop**

Do sada ste imali priliku naučiti koristiti pilates ring u okviru vježbanja klasičnog pilatesa no Amika i dalje istražuje fitness pristup pilatesu i njegove mogućnosti te vam ovoga puta nudi zanimljivu i kreativnu radionicu uz upotrebu pilates rekvizita – ringa ili magic circlea. Kombinirajući pilates vježbe s elementima workouata, yoge i stretchinga, vježbačima u fitness i aerobic centrima možemo ponuditi prije svega interesantniji ali i intenzivniji trening. Mogućnosti su neiscrpne a granice samo vaša kreativnost! U dva i pol sata radionice, bez suviše teorije, nizat će se vježba za vježbom, onako kako vam se najviše sviđa!

### **Đurđa Podvorac**

Diplomirala na Kineziološkom fakultetu – specijalizacija: plesne strukture. Umjetnički voditelj folklornih ansambala Sesvetska sela, Vinko Jeđut (Zagreb), Filip Dević (Split). Radila kao stručni suradnik za plesnu djelatnost u Zajednici KUD-ova Zagreba i nastavnik tjelesne i zdravstvene kulture, surađivala s Obrazovnom akademijom HOO-a. Aktuelni je vanjski suradnik Kineziološkog fakulteta u Zagrebu (pilates, yoga). Piše članke iz područja fitnesa za portal [www.plivazdravlje.hr](http://www.plivazdravlje.hr), kolumnu u reviji Ljepota i zdravlje i druge listove. Od 1992. godine profesionalni je fitness & aerobics instruktor i koordinator programa u Fitness centru JUMP u Zagrebu. Bavila se organizacijom konvencija (NIKE), seminara za aerobic instruktore, masterclass produkcije hrvatskih voditelja (Good Vibrations), vodila školu sportske aerobike. Već 8 godina organizira Fitness Day – festival fitnesa, sporta i plesa. Aktivni je instruktor standardnih fitness programa (hi-lo, step, workout, stretching), pilatesa i yoge. Kao presenter, sudjelovala je na konvencijama u Zagrebu, Rijeci, Splitu i Poreču. Unazad 7 godina razvija vlastiti koncept fitness programa – SYNERGA MOVE.

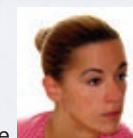


### **SYNERGA YOGA – masterclass**

Kao ishodište mnogih kretnih sustava u kineziterapiji, sportu i fitnesu – yoga je danas živo povezana sa svojom „djećom“ u sinergiji yoga položaja, plesnih struktura, workout sadržaja i sportskih tehnika. Synerga Yoga istražuje te veze i njihove efekte kao jedan od programa u SYNERGA MOVE - fitness konceptu kineziologinje Đurđe Podvorac.

### **Martina Mavrin Jeličić**

Sveučilišni profesor na katedri za kineziologiju, kreator sustava vježbanja Body Balance, temeljen na terapijskim yoga vježbama i nadograđivan ovisno o svrsi pojedinog programa (pilatesom, gyrokinesisom, gimnastikom, biciklizmom, aerobikom, plesom...) Jedna od prvih instruktora yoge u Hrvatskoj kojom se bavi punih 15 godina. Nakon diplome, upisuje znanstveni magisterij kako bi i znanstveno potvrdila učinkovitost holističkog sustava vježbanja Body Balance. Nakon praktičnog rada u različitim centrima i edukacijama u Hrvatskoj, njezina stalna želja za znanjem tjera je dalje te otvara Body Balance studio, a daljnje usavršavanje nastavlja u Londonu kod poznatih instruktora. Jedan od njih je i Jonathan Monks koji je kod nas poznat po knjizi Pilates Joga.



### **YOGAFLOW BALANCE – masterclass**

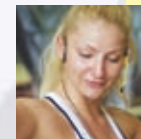
Fluidni slijed srednjeg intenziteta, gdje se pokreta tijela sinhronizira sa dahom, pruža osvježavajući yoga trening fokusiran na snazi središta tijela, gipkost, dah i svijesnost. Sekvence ovog sata uključuju stojeću, sjedeću, ležeću poziciju, te balansiranja, uvijanja i obrnute položaje kako bi zadržali vaše tijelo svježim i živim tijekom cijelog sata. Ukoliko vam je nestalo ideja i želite nadograditi svoje postojeće znanje yoge isprobajte i uživajte u otkrivanju svojih osobnih granica kroz YogaFlow Balance.

### **PILATESYOGA BALANCE – workshop**

Teoretski dio radionica će prezentirati osnovna načela PilatesYoga Balance programa, te putem testova educirati vas na koji način programirati satove PilatesYoga Balanca (cardio, power, therapy i relax). Cilj radionice nije prezentacija zasebnih vježbi yoge i pilatesa, već novi pristup spajanja znanstveno dokazanih terapijskih yoga vježbi s mišićnom kontrolom pilates tehnike. Praktični dio biti će usmjeren na 40 pilates-yoga položaja, te tehnika disanja i opuštanja selektirani ovisno o njihovom djelovanju i praktičnoj primjeni (uz korištenje BOSU-a). To je iskustvo posebnog otkrića i oduševljenja - upoznavanje samog sebe.

### **Mirela Anić**

STOTT PILATES™ Certified Instructor; Progressive Pilates Master Trainer®, Direktor Body & Mind Edukacijskog Centra Dugogodišnji plesač, aerobik instruktor i osobni trener, suvlasnica Body & Mind Studija u kojem vodi individualne programe rekreacije i rehabilitacije. Glavni je edukator Body & Mind Edukacijskog Centru gdje vrši izobrazbu Pilates trenera modernom Pilates metodom. Autorica je Progressive Pilates® Metode, biblioteke DVD izdanja PILATES ON DEMAND® kao i profesionalne DVD edicije za trenere; zajedno sa renomiranim hrvatskim dizajnerima pokreće prvu domaću dizajnersku liniju sportske odjeće BODY & MIND COLLECTION®, kolumnistica je različitih časopisa i portala te PILATES MATER novina



### **PILATES MOVE – masterclass**

Pilates move je intenzivan, dinamičan i napredan trening namijenjen aktivnim vježbačima. Koristeći se različitim oblicima Pilates vježbi sa izmjenama tempa, baze oslonca i dužine poluge, Mirela je osmislila cjelovit Pilates program kojim se razvijaju sve funkcionalne sposobnosti te se zadovoljavaju i najzahtjevniji vježbači. Posebnost ovog programa je dodavanje novih višeravninskih i višezglobnih kretnji u standardne vježbe tako da trening podsjeća na plesnu koreografiju a zahtjeva iznimnu vještinu. Ovaj masterclass je za one koji žele ono nešto više.

### **POSTURALNA ANALIZA I PROGRAMIRANJE TRENINGA – workshop**

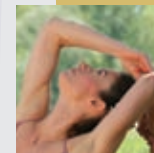
Mirela će na ovoj radionici pokazati samu esenciju Pilatesa ali i šire. Naučit će vas kako dizajnirati treninge za različite tipove postura i kondicije, kako procijeniti statičku i dinamičku posturu te kako programirati grupne a kako individualne programe. Najvažniji dio ove radionice je potaknuti instruktore razmišljaju, da aktivno koriste svoja znanja i time direktno utječu na rezultate svojih vježbača. Mirelino znanje i iskustvo velik su izvor visoko vrijednih informacija, zato se ova radionica ne propušta. Namijenjeno svim osobnim trenerima.

### **BIOMEHANIČKA ANALIZA PILATES VJEŽBI SA GUMOM – workshop**

Ova radionica pokazuje kako STOTT PILATES škola koristi gumu simulirajući rad sa oprugama sa Reformerom i Cadillacom. Ovom interaktivnom radionicom Mirela će vas podučiti koji je pravi smisao korištenja gume no ujedno i kako analizirati vježbe po vrstama mišićnih kontrakcija te kroz različite biomehaničke akcije.

### **Petra Carmichael**

Petra Carmichael je certificirana učiteljica Ashtange & Power Yoge i Pilatesa. Nakon što je proputovala svijet i učila kod velikih učitelja joge kao što su Shri K. Pathabi Jois, Bharath Shetty, Lino Miele, Paul Dallaghan, Sean Corn, Petra se vratila u Zagreb i podučavala u nekoliko poznatih yoga studia, a 2008 je postala vlasnica renomiranog NAVA studia u Zagrebu. Rođena je u mjestu Prostejov u Češkoj Republici gdje je provela djetinjstvo i pohađala osnovnu i srednju školu. Od rane mladosti Petra se bavila skijanjem, snowboardingom i aerobikom. Krajem 1993. postaje aerobik i fitness instruktorica čime se bavi dugi niz godina. U Australiji, kamo se seli 1998., studira prirodnu terapiju na Fakultetu za prirodne terapije u Sidneyu gdje se susreće s jogom. Poslije znanja preuzetih od Dominca Carigliana te Paula Douglassa, svjetski poznatih učitelja yoge, put Petru vodi u Hrvatsku, gdje nastavlja vježbati i podučavati ashtanga vinyasa yogu. U studenom 2005. ostvaruje svoj dugogodišnji san, te odlazi u Indiju proučavati yogu u Mysore- u. Uz Gurua Swami Dayanandu neko vrijeme proučava Vede te Ashtanga yoga filozofiju, a poslije satova Bharath Shettya dobija priznanje, te postaje međunarodno pravačena Hatha-Ashtanga joga učiteljica te 500 RYS certificirana učiteljica.



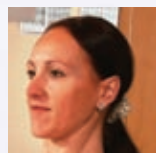
### **BOOST UP YOUR IMMUNE SYSTEM – workshop**

Kako bismo zadržali zdravu kralješnicu, važno je je uključiti zdjelični obruč u svakoj pozi joge koju pokušavamo izvesti. U ovoj radionici dobit ćete vrijedne informacije o zdjeličnom obruču i o tome kako ga pravilno angažirati, ne samo u pozama joge, nego i u svakodnevnom životu. To će vam pomoći izbjeći i zaliječiti moguće probleme leđa i koljena. Naučite kako će savladavanje pravilnog korištenja zdjeličnog obruča u "jump through & jump backs vinyasas" ( transformacija između poza), ojačati vaš imunološki sustav kroz " flood and flush" efekt. Sa svakom godinom otkriva se zašto i kako yoga poze trebaju biti izvedene. Probajmo svi zajedno napraviti takvo otkriće u nama samima...

### **VINYASA CLASS WITH BLOCKS IN FLOW! – masterclass**

Koristite blocks u vinyasa flow satu, održite svoju kralješnicu zdravu I iskusite potporanj kao ZABAVU! Proklizite kroz ovaj odličan sat baziran na fluidnostima odgovarajućim poravnanjem. Iskoristite snagu disanja kako biste stvorili moving meditaciju kako bi se ujedinili sa tijelom.

### **Tatjana Klakočar Tomazin**



Profesorica tjelesnog odgoja sa stručnim ispitom, trener skijanja, trener atletike, trener aerobike, trener fitnesa, trener Pilatesa, BOSU Master trainer, FLOWIN Master Trainer, učitelj plivanja, učitelj trčanja na skijama. Dodatna edukacija Švedska, Nizozemska, Nemačka i Hrvatska. Od 2004 samostalni poduzetnik i suvlasnik FITNESS CENTRA SONCE. Nadležna je za sve aerobičarke i instruktore u okviru centra. Vodi edukaciju za BOSU i FLOWIN za područja čitave ex Yu, a vodila je satove na konvencijama u Nizozemskoj, Sloveniji, BiH i Hrvatskoj. BOSU BALANCE TRAINER je jedna od nazanimljivijih i izazovnih sprava u fitnes industriji posljednjih godina. Lopta na pola, jedna ravna, druga poluokrugla strana omogućavaju širi spektar statičkih i dinamičkih vežbi, koje traže rad centra za ravnotežu u svim segmentima vježbanja. Pošto se Pilates vežbe baziraju iz snage trupa, isto sve vježbe na BOSU Balance Trainer rade na korekciji kralježnice

### **BOSU BALANCE TRAINER PILATES – workshop**

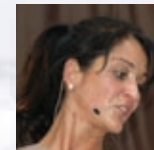
Aktivacija dubokih mišića trupa - Aktivacija neuromuskularnog sistema - Poboljšanje fleksibilnosti, izdržljivosti i agilnosti - Poboljšanje ravnoteže, stabilnosti in proprioceptije - Razvijanje u savladivanju i poznavanju svoga svoga tjela i sigurnosti u kretanju

### **BOSU BALANCE TRAINER – masterclass**

Aktivacija stabilizacije i međumišićne koordinacije - Razvoj motoričkog kretanja - Veliki »feedback« - Poboljšanje izdržljivosti

### **Andrea Hídvégi**

Pilates Institut: internacionalni Pilates instructor, osnivač Football Aero Training (FAT) programa zajedno sa Lászlóm Szalaiom, koji je trenutačno direktor Honvéd Mađarske Nogometne Akademije, priznati ekspert u sportu, IWI- osobni trener, Pilates instructor- I.F.F.A, FISAF internacionalni sport-aerobik sudac, mađarski sport-aerobik i fitness sudac, F.I.R.E., internacionalni instruktor za Core Board i borilačke vještine – Reebok University



### **MEDITATIVE AEROTRAINING MAT – masterclass**

Cilj je ovoga programa postići pravilnu izvedbu i tehniku disanja omekšavanjem koraka vježbe, proširivanjem ujedinjenog ROM-a povećavanjem zbiru kretnji, radom mišića u nekoliko smjerova. Mobiliziranjem kralježnice i omogućavanjem mišićima kralješnice temeljito vježbanje, pomažemo u prevenciji boli u leđima. Vježbe su kompleksne, kompletna rutina sačinjena je od jednostavnih elemenata- svaka se sljedeća gradacijski nadovezuje na prijašnju. Prednost je u tome što sudionici mogu stati u bilo kojem trenutku dok ne savladaju kompletnu tehniku (npr. ne korištenje ruku ili nogu pri izvedbi). Izdržaj je kontinuiran, i nalazi se u aerobnoj zoni, a sve je simetrično, temeljito simultano se vježba gornji i donji dio tijela, lijeva i desna strana, mišići agonisti i antagonisti.

### **Michael King**

Michael King radi sa Pilates tehnikom već više od 27 godina. U početku se bavio tom tehnikom kao plesač na Londonskoj školi suvremenog plesa. Slijedeći korak bio je treniranje sa Alanom Herdmanom, prvim učiteljem koji dovodi Pilates iz Amerike u Englesku. 1982. otvara vlastiti studio, Body Control Studio, u suradnji sa novo-formiranim Pineapple Dance Studios u Convent Garden, London. Dvije godine poslije, ponuđen mu je posao u Texasu, vođenje Pilates studia za Huston Ballet Company gdje je i ostao do 1990. Michael je također 5 godina radio u Voight Center-u u LA-u, te u mnogim drugim Pilates studijima u Los Angelesu, uključujući Winsor Pilates Studios. 1995. vraća se u Europu, te nakon dvogodišnjeg ugovora u Švicarskoj, dolazi u London. Michaelova reputacija renomiranog prezentera, kako na području fitnesa tako i na području Pilatesa, ustanovljena je od 1980. g., glavni je osnivač Pilates Institute-a u Londonu, a njegovi pilates programi podučavaju se u 20 zemalja diljem svijeta.. autor je mnogih bestseller knjiga na temu pilatesa, a njegova povezanost sa tržištem fizikalne terapije, Pilates Institute metoda koristi se i na području rehabilitacije. 2002. OCR (Oxford and Cambridge) vodeće tijelo u Engleskoj, uključilo je Pilates Institute metodu u plan nastave te je taj trening postao prvi Pilates tečaj akreditiran od strane rukovodećeg tijela.



### **DISANJE – PILATES KOREOGRAFIJA SA VELIKOM LOPTOM – preconvention workshop**

Michaelovo plesno iskustvo unosi drugačiji pristup Pilatesu od onog na mat-u, koristeći najnovija istraživanja i ispitivajući varijacije evoluiranih pilates kretnji. Zabavno ali i izazovno predavanje, uz primjenu fitball/stability lopte, ovaj workshop omogućava da svoj sat i svojega klijenta odvedete na novu razinu Pilates vježbanja, koristeći izazove pri stabilizaciji cora kao i varijacije koreografije.

### **THE RIGHT FIT – workshop**

Pilates kao i yoga ima mnoge varijacije i adaptacije, i sa svakom možemo izabrati onu najbolju za pojedinca i grupu s kojom radimo. Pilates je početno bio osmišljen za plesače te baziran na njihovoj fleksibilnosti i kvaliteti pokreta. Michael će sagledati modifikacijske promjene te izazove koji se moraju aplicirati kako bi tehnika djelovala i bila uspješna unutar fitness svijeta i izazova grupnog vježbanja.

### **BUT I AM ADVANCED !!! – workshop**

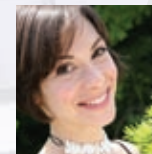
Michael unosi svoj utjecaj koji proizlazi iz različitih osnovica kako bi razvio stil pilatesa koji unosi modifikacije i varijacije u dobro koncipiran i siguran system vježbanja. Njegova Engleska odličnost i humor naglašava njegov jedinstveni stil i način rada. Bilo da ste početnik iliiskusni trener pilatesa, imat ćete velike koristi od ovog sadržajnog tehničkog workshopa.

### **FLOW-EVOLVED CHOREOGRAPHY PILATES – masterclass**

Kao što se svi elementi našega života kontinuirano mijenjaju, također trebamo mijenjati vlastite izazove. Unutar ovog workshopa, istražite mogućnosti uvođenja pilates principa i varijacija originalnih pokreta u novu koreografsku varijaciju. Postignite glavni cilj, poboljšanje posture klijenata izazivajući ih na mat u stojećim varijantama.

### **Shari Berkowitz**

Shari je vlasnica Vertical Workshopa na Beverly Hillsu, CA, direktor je West Coast Education te Teacher trener za Power pilates. U svoje podučavanje unosi nekoliko osnova iz svoje uspješne karijere profesionalne plesačice/pjevačice/glumice, te svog ekstenzivnog rada s ortopedima, fizioterapeutima te kiropraktičarima. Shari putujući prezentira na svim velikim pilates konferencijama uključujući Power Pilates, Pilates Method Alliance, Pilates Style, Body Mind Spirit Expo, Pilates On Tour and IDEA. Porijeklom iz NY Cityja, Shari je nositelj certifikata od Romane Kryzanowske i Power Pilatesa.



### **STABILIZACIJA – 5 VELIKIH STABILIZATORA (KLJUČ PILATES WORKOUT-a) – preconvention workshop**

Joseph Pilates "Method of Exercises" i "Cues of Stabilization" su bit samog pilatesa. Koji su to znakovi stabiizacije? Koji su to 5 velikih stabilizatora? Kako izabrati pravi stabilizator u pravo vrijeme? Zašto djeluju? Da biste bili više od instruktora, da biste bili učitelj, morate odvojiti vremena kako biste razumjeli vježbanje i kako biste na pravilan način nadograđivali svoje znakove. To čini učenje zanimljivim i zabavnim! To je ono što mijenja tijela vaših klijenata! To je ono što ih tjera da dolaze k vama cijeli život! Ovaj workshop je za sve instruktore bilo da rade na spravama ili na matu.

### **MAGIC CIRCLE MADNESS – workshop**

Jedan od Pilatesovih najdražih rekvizita, Magic Circle odličan je alat za vježbanje pilatesa. Vježbat ćemo kako bismo razumjeli njegovu primjenu i vrijednost pri klasičnom pilates vježbanju, kako bismo što bolje učili ljude koji se tek susreću i ljude koji su već dobro upoznati s pilatesom, te također kako ga koristiti na grupnim i kako ga koristiti na privatnim satovima. Iako ćemo se tokom sata koristiti klasičnim pilates vokabularom, sve što naučite na ovom workshopu može se primijeniti na bilo koju verziju pilatesa koju podučavate. Magic Circle je uistinu magičan s obzirom na to kako transformira način vježbanja i tijelo vaših klijenata!

### **PILATES – IT'S A WORKOUT! HOW FLOW IS VITAL THE PILATES SESSION – workshop**

Tečnost je mnogo više od brzog kretanja kroz vježbe. Probajmo dokučiti što je tečnost te kako ju kreirati unutar pojedinih pokreta, ponavljanja i vježbi. Tečnost je vrlo povezana s načinom vašeg razmišljanja o vježbanju i s načinom na koji koristite svoj glas. Promijenit će vaše prenošenje znanja na bolje.

### **ARCHIVAL STANDING EXERCISES WORKOUT – masterclass**

Sve ono što činimo ležeći, sjedeći, i klečeći u pilatesu, namjenjeno je kako bi pilates u stojećoj poziciji ( I bilo koja druga aktivnost u stojećem položaju) bio povezaniji. Unatoč tome rijetki instruktori rade vježbe u stojećem položaju! Vježbajmo putem takvih vježbi! Svaka od tih vježbi je dokumentirana na filmovima i fotografijama te prenesena od "The Elders". To su odlične vježbe koje moraju biti prenesene sa generacije na generaciju!

### **CLASSICAL PILATES MAT WORKOUT – masterclass**

Klasični pilates podrazumijeva samo vježbe koje je kreirao Joseph Pilates, po redosljedu kojem ih je kreirao, njegovim riječnikom ( vokabular i znakovi) te s njegovim namjenama (da je ovo snažan sistem vježbanja na razini klijenta koji se fokusira na trbuhu). Ovaj mat sat pokriva ono što smatramo Intermediate Matwork-om. On je snažan, energičan i zabavan u isto vrijeme!

### **Serafino Ambrosio**

Serafino, vlasnik dva Pilates i Gyrotonic studija u Rimu, Italija, oduvijek je bio aktivan u fitness i wellness industriji. Nakon završene Bachelorove edukacije u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi te plesa u Australiji, te nakon što je certificiran od strane VICFIT-a i ACE-a, raste njegov interes i ljubav za učenjem pokretom. Sama uključenost u pokret odveli su ga do pobjede u Aerobic Championships u Australiji i Italiji. Trenutačno je glavni edukator i licencirani instruktor za Polestar Pilates Italy. Proputavao je cijeli svijet ( Rusija; uk; Singapur; Australia... ), podučavajući vježbanje cora te različite workshopove u pilates metodi. Certificiran od strane Gyrotonica i Gyrokinesisa, Serafino je nedavno započeo tečaj Thomasa Meyersa za Strukturalnu Integraciju.



Edukacija: Magistar kinezilogije i plesa - Victoria College (Deakin University-Melbourne Australia), certificirani učitelj Polestara - Pilates in Studio/Reformer & Matwork (USA) od 2001., certificirani Pilates Method Alliance (PMA) instruktor, certificirani instruktor Gyrotonica 2002., certificirani instruktor Gyrokinesisa 2003., certificirani osobni trener od strane American Council Exercise (ACE) 1989, certificirani fitness instruktor od strane VICFIT-a (Associazione Fitness Australia 1988), Basic Life Support System 2005...

### **PILATES VJEŽBE KOD POREMEČAJA U DONJIM LEĐIMA – workshop**

Ovaj workshop razvit će vaša znanja o mehaničkim poremećajima u leđima, počevši sa najnovijim predavanjima o naprednoj anatomiji srednjeg dijela i upoznavanjem sa indirektnim pristupom tome kako femur i scapula (bedro i lopatica) utječu na integritet kralješnice. Uz teorijsko podučavanje i praktičan dio, naučiti ćete inovativne koncepte i vježbe koje će vaši klijenti lako koristiti.

### **ZDJELICA, I ŠTO ONA ZNAČI ZA PILATES INSTRUKTORA – workshop**

Ovaj će workshop razviti vaše znanje o zdjelici, počevši sa najnovijim predavanjima o naprednoj anatomiji zdjelice i njenoj povezanosti sa zglobovom kuka. Vizualizirajući

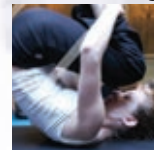
zdjelicu kao "prozračno- pomično" područje, bit ćete izazvani novim načinom rukovanja i podučavanja pozicije i pokreta iste.

### **KREATIVNI MAT WORK – masterclass**

Način vježbanja pun kreativnih i inovativnih pokreta i tranzicija, kako bi se začinio vaš klasični mat sat uz korištenje malih rekvizita biti će obogaćeno.

#### **Ersilia Nikpalj**

Rođena u Zagrebu 1976. godine. Na školi za klasični balet u Zagrebu diplomirala u klasi prof. Tatjane Lucić-Šarić 1993. godine. U stalni angažman baletnog ansambla Hrvatskog narodnog kazališta primljena je već na jesen 1992. godine. Godine 1995. postaje solist baleta HNK Zagreb u kojem statusu nastupa i danas. U listopadu 1999 nagrađena je međunarodnom stipendijom Arts Link Residences Programa i odlazi u SAD kao gost Cincinnati balleta gdje se susreće sa Piletas metodom. Školovanje u Pilates metodi započinje u Stuttgartu sa instruktoricom D. Kulenović, nastavlja u New Yorku gdje kao student legendarne Romane Kryzanowske završava Pilates Teachers Certification Program, te je od 2002. godine certificirani instruktor Authentic Pilates Method. Od 2004. godine postaje prepoznata i certificirana i od Romana's Pilates te uz tu organizaciju kontinuirano unapređuje svoje znanje sudjelujući na CPE seminarima.



### **INTERMEDIATE MAT + STANDING ARM SERIES – masterclass**

Intermediate mate u tempu popracen sa pitanjima i razgovorom o opravdanom modificiranju vježbi i/ili izboru da se vježba izostavi. Standing arm serija kao prijelaz u postavljanju principa Pilates metode u svjesnost tijela u uspravnoj poziciji. Postavljanje tijela u pravilnu poziciju za ove seriju vježbi uz pomoc prepilates vježbi.

### **PRVI KONTAKT SA KLIJENTOM I RAZVOJ INDIVIDUALNOG PROGRAMA – workshop**

Upoznavanje klijenta sa principima Pilates Metode i sa aparatima. Po potrebi provjera opsega pokreta i prepilates vježbe te određivanje cilja vježbanja. Nakon nekoliko odvezbanih sati i kad je klijent već upoznat sa pilates principima i basic levelom vježbi započinje određivanje individualnog programa sa dijelovima:

- dio A - reformer
- dio B - podne vježbe
- dio C - vježbe za specijalne potrebe klijentova tijela
- dio D - završne vježbe

#### **Asja Petersen**



Asja Petersen začetnica je klasične Pilates tehnike u Hrvatskoj, kojom se profesionalno bavi već devet godina. Utemeljiteljica je i predsjednica Udruge Pilates Instruktorica u Hrvatskoj. Članica je međunarodne udruge Pilates Method Alliance. Cijeli svoj profesionalni vijek Asja provodi u vrhunskom sportu i svijetu fitnessa i aerobika. Bila je dvostruka viceprvakinja Hrvatske u body buildingu, članica Hrvatske body building reprezentacije te je predstavljala Hrvatsku na Svjetskom i Europskom prvenstvu. Neko vrijeme radila je kao koordinatorica programa, instruktorica aerobika i step aerobika u sklopu programa „Keeping NATO fit“.

U svijet pilatesa Asja ulazi 1999. učeći Pilates metodu u svjetski poznatom studiju Anne Marie Cove u Milanu. Nakon dugotrajne edukacije polaže ispit kojim stječe naziv verificirane Pilates instruktorice. Nadalje nastavlja svoje usavršavanje u Pilates tehnici kod Prve Generacije Učitelja koji su tehniku učili direktno

od J. A. Pilatesa: Mary Bowen, Ron Fletcher, Lolita San Miguel i Kathleen Stanford-Grant.

U Zagrebu 2003. godine Asja otvara u prvi Pilates Studio u Hrvatskoj. Danas je to još uvijek jedini studio u Hrvatskoj u kojem se provodi klasična Pilates metoda i koji je član Pilates Method Alliance-a te je na listi Teacher Training Studia. Otvaranjem Pilates studija Asja je započela trend Pilatesa koji postaje izrazito popularan u zadnjih 5 godina u Hrvatskoj i u zemljama regije. Asja podjednako uživa u ulozi učitelja i učenika jer smatra da su entuzijam i želja za neprestanim učenjem i prenošenjem znanja neophodni za uspješnu i dugu karijeru Pilates instruktora.

### **ADVANCE MAT – masterclass**

2009 godina sigurno više nije godina u kojoj možemo govoriti da je Pilates tehnika još u začecima u Hrvatskoj. Upravo zbog toga ćete na ovom satu prvi puta imati priliku susresti se sa vježbama advance mat-a. Sat pun izazova, fizički vrlo zahtijevan i namijenjen isključivo onima koji već jako dobro barataju intermediate vježbama.

### **PILATES APPARATUS - workshop**

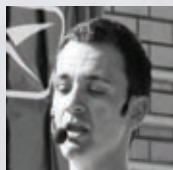
Temeljni cilj svake radionice koji Asja drži jest da svojim polaznicima prenese bit Pilates tehnike što smatra dužnošću svakog instruktora koji podučavaju klasičnu tehniku nove generacije Pilates instruktora.

A bit tehnike leži u upotrebi aparata – reformera, barrela, chaira...

Iskoristite ovu priliku i provjerite da li ste pravilno savladali postavke Pilates tehnike. Fokus ove radionice biti će savladavanje nekih ključnih problema u izvođenju vježbi kako

na matu, tako i na Pilates spravama. Sastavni i nezaobilazni dio tehnike – sprave su ključ za savladavanje i razumijevanja temelja Pilatesa. Jasnoća i kreativnost u izvođenju vježbi jest ono što će te ponijeti kao rezultat pohađanja ove radionice. Radionica je namjenjena instruktorima koji već imaju iskustvo i umijeće u radu sa Pilates tehnikom.

#### **Orlando Lopac**



Profesor Kineziologije, diplomirao na Kineziološkom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu. Već više od 15 godina aktivan u svijetu fitness-a uz koji je vezao svoj posao, ambicije, strast i život uopće. Reebok Master Trainer, instruktor i edukator Pilates tehnike, aerobics instructor, (prezenter na više internacionalnih Pilates, aerobic i fitness konvencija (Argentina, Nizozemska, Francuska, Slovenija, Belgija, Srbija...), edukator u Reebok University Hrvatska, i voditelj niza radionica iz aerobika, Pilatesa, fitnessa i managementa u sportu (autor nekoliko publikacija iz istog). Instruktor je i član edukacijskog i management dijela Udruge Verificiranih Pilates Instruktor Hrvatske – UVPIH.

Vlasnik je Orlando Wellness Grupe, jedne od najprepoznatljivijih tvrtki koje djeluju u regiji u području sporta i rekreacije. Manager je i koordinator dva, među najvećim u Zagrebu, fitness i wellness centra (First fitness & Squash tower, City Fitness), distributer za STAR TRAC fitness opremu i BOSU....

#### **KAKO KORISTITI VELIKU LOPTU NA PRAVILAN NAČIN – masterclass**

Velika lopta iako nije bila tradicionalni i originalni rekvizit Josepha Pilatesa našla je svoje mjesto u suvremenoj Pilates tehnici. Upotreba lopte dolazi iz kineziterapije, a kombiniranjem različitih znanja i iskustava vrhunskih fitness stručnjaka postala je gotovo nezaobilazan rekvizit brojnih sportsko rekreacijskih centara. Kako koristiti loptu kroz vježbe originalne Pilates tehnike, kako u poznate vježbe s loptom ukomponirati Pilates tehniku i čitav niz odgovora na sva vaša pitanja ćete dobiti na ovom masterclassu.

#### **GYMSTICK PILATES - workshop**

Radionica nakon koje ćete doživjeti jednu potpuno novu dimenziju aktivacije mišića cora i ostalih dubinskih mišića cijeloga tijela. Radionica nakon koje ćete jednostavno htjeti imati svoj Gymstick. Iskustvo dugogodišnjeg osobnog kondicijskog trenera i iskustvo Pilates instruktora integrirano je ovdje u jednu savršenu cjelinu čitavog niza potpuno novih vježbi, po originalnoj Orlandovoj recepturi.

#### **Fuzy Gabor**

Profesor kineziologije, sa brojnim diplomama i certifikatima iz područja fitnessa i kineziologije.. U svijet Pilatesa ulazi nakon ozljede kralježnice, koji mu je pomogao u ozdravljenju i vraćanju u svijet tjelovježbe. Sa Michaelom Kingom, osnivačem Pilates Instituta u Londonu se upoznao 2003. kada i kreće njegova intenzivna edukacija iz Pilatesa. Nakon više godina rada po svijetu kao instruktor i osobni trener, danas je Gabor direktor i predavač Pilates Instituta u Mađarskoj.



#### **FOAM ROLLER THE COMPLETE PILATES TOOL – workshop**

Kako jednostavan rekvizit koristiti kao pomagalo pri kretanju, da biste izazvali svoj core ili druge mišiće kako bi ispravili probleme posture ili čak pri tehnici miofascialnog opuštanja. Nije bitno da li podučavate grupu ili imate privatni sat, pronaći ćete veliku korist ovih ideja i tog jednostavnog rekvizita.

#### **PILATES FLOW ZA ISKUSNE – masterclass**

Pilates pokreti integrirani u tečan sat kako bi vam se osigurala kompletna body and mind tjelovježba. Dovođenje prošlosti u budućnost.

#### **YOGALATES – masterclass**

Dinamična tjelovježba, dogradom vinyasa fluidnosti na pilates principe koristeći pokrete iz yoge i pilatesa. Osjećat ćete se istegnuti, izduženi i dobro izvježbani.



# sensa

MAGAZIN ZA SRETNIJI ŽIVOT

Pretplatite se na **Sensu**  
i darujte si sreću, zdravlje  
i dobre osjećaje.

Godišnja  
pretplata na  
**Sensu** za:

270 kn

godišnja pretplata u  
iznosu od 270 kn  
10 brojeva + 2 broja gratis

IME I PREZIME \_\_\_\_\_

ULICA I BROJ \_\_\_\_\_

POŠTANSKI BROJ I MJESTO \_\_\_\_\_

JMBG \_\_\_\_\_

E-MAIL \_\_\_\_\_

BROJ TELEFONA \_\_\_\_\_

POTPIS \_\_\_\_\_

\*Ako pretplatu darujete vama dragoj osobi, na kupon upišite njezine podatke. Pretplata počinje s prvim sljedećim brojem.

Godišnju pretplatu platit ću na sljedeći način:

općom uplatnicom/internet bankarstvom

(uz kupon za pretplatu poslati kopiju plaćene opće uplatnice ili potvrdu o plaćanju int. bankarstvom, poštom, faxom ili e-mailom)  
\*u slučaju da nam ne pošaljete kopiju uplatnice/potvrde, ne možemo locirati vašu uplatu

Podaci za uplatu općom uplatnicom/internet bankarstvom:  
PRIMATELJ: Adria Media Zagreb d.o.o., Radnička 39, 10 000 Zagreb  
SVRHA DOZNAKE: Pretplata na časopis Sensa  
POZIV NA BROJ: 481  
BROJ RAČUNA (RBA): 2484008-1500151393

kreditnom karticom

AmEx  Diners  MasterCard

Broj kred. kartice: \_\_\_\_\_

Vrijedi do (mjesec/godina): \_\_\_\_\_

Kontrolni broj (posljednje 3 znamenke s poledine kartice; samo za MasterCard) \_\_\_\_\_

ime, prezime i adresa osobe na koju glasi kred. kartica: \_\_\_\_\_

potpis vlasnika kred. kartice \_\_\_\_\_

Za slanje predračuna nazovite 01 44 44 824

Zašto se  
pretplatiti na  
Sensu:

- > Ne propuštate nijedan broj
- > Sensa u vašem domu prije nego na kioscima
- > Besplatna dostava na kućnu adresu



## GENERALNI SPONZORI

# oriflame

Oriflame Kozmetika d.o.o. - vodeća tvrtka direktne prodaje prirodne kozmetike, s više od 800 prirodnih proizvoda vrhunske kvalitete za cijelu obitelj.  
Hondlova 2, Zagreb  
[www.oriflame.hr](http://www.oriflame.hr)



Jamnica Pro Sport je izotonično piće namijenjeno profesionalnim sportašima, rekreativcima te svima koji su izloženi tjelesnim naporima. Pro Sport je službeno piće Hrvatskog olimpijskog odbora  
[www.jamnica.hr](http://www.jamnica.hr)



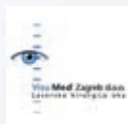
Jana - višestruko nagrađivana prirodna izvorska voda, brand je tvrtke Jamnica d.d. i jedan od najpoznatijih hrvatskih brendova na domaćem, ali i na međunarodnim tržištima.  
[www.jana.com.hr](http://www.jana.com.hr)

## SPONZORI

### MULTIPOWER<sup>®</sup>

SPORTS FOOD

Multipower centar na Zagrebačkom Velesajmu (Avenija Dubrovnik 15, južni ulaz) Vas poziva da od 24.04. do 02.05.2009. uz predočenje uplatnice i brošure konvencije ostvarite popust od 10% na kupnju Multipower proizvoda  
[www.shop.atlantic.hr](http://www.shop.atlantic.hr)



Jedini centar u Hrvatskoj usko specijaliziran za lasersko otklanjanje dioptrije.  
Uz najbolju tehnologiju i najiskusnije kirurge garantiramo oštar vid za vrhunske sportske rezultate.  
Nova Ves 11, Zagreb, te. 01 48 60 644  
[www.visumed.hr](http://www.visumed.hr)

### AIREX<sup>®</sup>

Fokus Medical d.o.o. - ekskluzivni zastupnik renomiranih europskih proizvođača medicinske opreme, te je vodeći dobavljač za sportsku, fizikalnu medicinu i rehabilitaciju (Airex, Sissel)  
Rimski put 31B, Zagreb-Sesvete  
[www.fokus-medical.hr](http://www.fokus-medical.hr)

# kineta

Kineta - Sorano d.o.o. dizajn, proizvodnja i prodaja različitih tipova specijalizirane sportske opreme.  
Hećimovićeva 13, Zagreb  
[www.sorano.hr](http://www.sorano.hr)

## EKOLOSTRUM

100% PRIRODNI KOLOSTRUM

Kapsule Ekolostruma sadrže visokokvalitetni 100% prirodni, biološki proizveden kolostrum i odlikuje se velikim sadržajem protutijela, te brojnim drugim imunološkim faktorima i faktorom rasta. Bogat je vitaminima, mineralima i aminokiselinama i donosi brojne koristi za otpornost, probavu, ravnotežu, regeneraciju, snagu i vitalnost.  
[www.ekolostrum.com/hr](http://www.ekolostrum.com/hr)



Nava PowerYoga & Pilates, prvi joga i Pilates studio u Hrvatskoj  
Trgu bana Jelačića 2  
[www.poweryogapilates.com](http://www.poweryogapilates.com)

### VOXBONA

[www.voxbona.hr](http://www.voxbona.hr)  
let's dis[play]  
vizualne komunikacije

## MEDIJSKI POKROVITELJ

# sensa

magazin za sretniji život

## PARTNER

Započnimo. Zagrebačka banka  
UniCredit Group

[www.zaba.hr](http://www.zaba.hr)

## MEDIJSKI PRATE:

[www.centar-zdravlja.net](http://www.centar-zdravlja.net)  
portal za zdravlje i ljepotu

Edukacija.hr  
klikom do znanja

fitness.com.hr

sve što vas zanima iz svijeta fitnesa pronađite na [www.fitness.com.hr](http://www.fitness.com.hr)

CROATIAN INFORMATION CENTRE

Hrvatski informativni centar-HIC & Patria-Promocija PR, poslovno informiranje, marketing i promocija  
[www.hic.hr](http://www.hic.hr)  
[www.ppr.hr](http://www.ppr.hr)