



.....
כנס המינד בודי הישראלי מבית הג'ימנסיה
THE 2019 ISRAELI MIND BODY CONVENTION
.....
JULY 2019 | 13-15
.....



מדריכים יקרים,

כמדי שנה אנו שמחים להזמין אתכם אל כנס ה-MIND BODY השנתי של ביה"ס. והפעם כנס שכולו ניחוח בינלאומי... אנו מתרגשים ושמחים לארח שלושה מאסטרים מובילים מחו"ל: **MIGUEL SILVA** מפורטוגל (פילאטיס מזרן ומכשירים), **ROBERT STEINBACHER** מגרמניה (BODY ART) ו-**DAVIDE IMPALLOMENI** מאיטליה (פונקציונלי, CORE ועוד).

התוכנית:

יום שבת 13.7.19 בית דני, סמטת כביר 4, ת"א:

יתקיים הכנס שכולל פילאטיס מזרן, אימון פונקציונלי, BODY ART, ועוד.

יום ראשון 14.7.19:

1. בגו אקטיב פרו, שטרית 6 ת"א, במיוחד לשומרי השבת ומי שלא פנוי בשבת,

יתקיים הכנס שכולל אימון פונקציונלי, BODY ART, ועוד.

2. במרכז ה-MIND BODY בהולמס פלייס פרימיום, התדהר 1 רעונה, יתקיים כנס פילאטיס מכשירים.

יום שני 15.7.19 בסטודיו JOY PILATES בקניון שרונים:

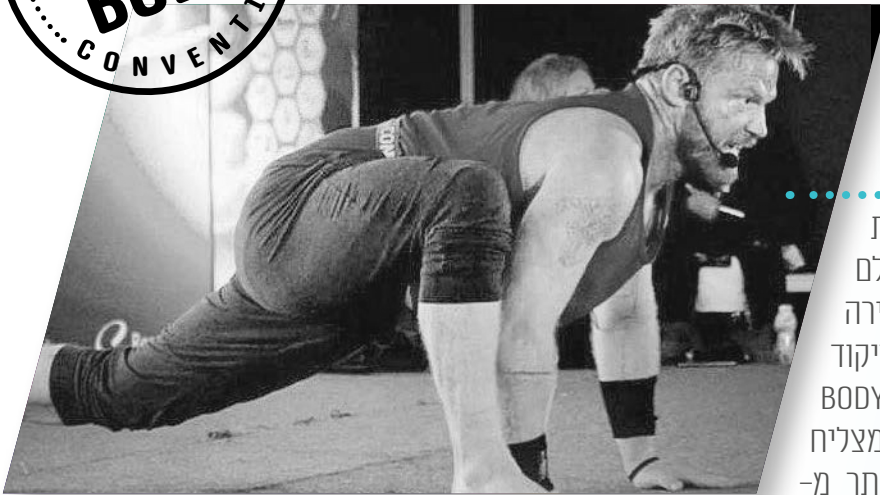
יתקיימו שיעורי מורים בפילאטיס מכשירים.

מהרו להרשם...

להרשמה אונליין באישור מייד



זכאים להנחות ונרשמים ליותר מיום אחד – לא ניתן להירשם דרך האתר!
יש למלא את הטפסים המצורפים ולשלוח צילום בווטסאפ לטלפון: 054-6858919.
לשאלות נוספות ניתן לפנות אלינו בטל. 03-5221242 שלוחה 1



ROBERT STEINBACHER

רוברט התחיל את דרכו המקצועית כמתעמל ורקדן ולפני 25 שנה פרץ לעולם הכושר והתנועה. מאז הוא מנהל קריירה בינלאומית כפרזנטור בתחום הכושר, ריקוד וגוף נפש. בשנת 1994 החל ליצור את BODY ART שהיום הוא קונספט הגוף נפש המצליח ביותר באירופה. עד היום הוכשרו יותר מ-10,000 מדריכים בשיטה שפרצה גם לארה"ב ולמזרח הרחוק. מאז יצר רוברט תוכניות המשך כמו DEEPWORK™, BAX CONCEPT.

MIGUEL SILVA

מהמורים לפילאטיס בגישה הקלאסית הבכירים באירופה, הוסמך ע"י המרכז הספרדי לפילאטיס אותנטי בהנחיית פביאן מנגון, מי שמייצג את ההסמכה הרשמית של רומנה קריזנובסקה בספרד.

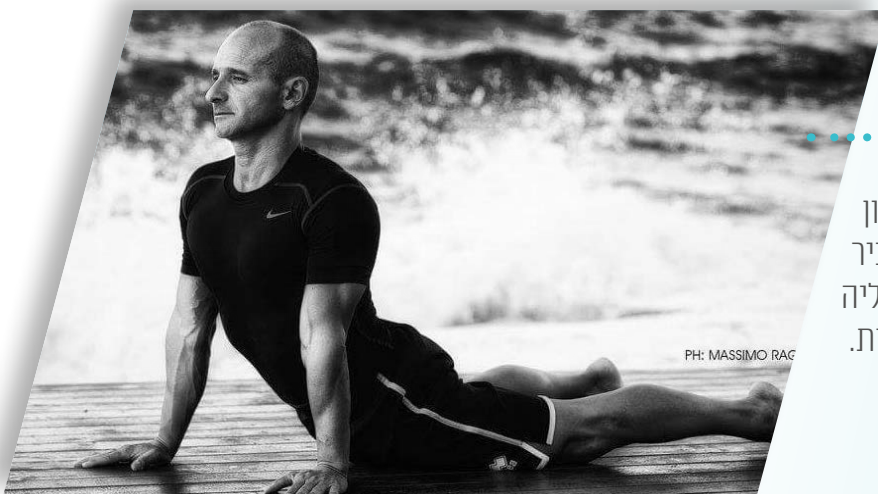
מיגל מנהל ב"ס למדריכי פילאטיס בפורטוגל, מסמך מדריכים, בעלים של סטודיו לפילאטיס ומלמד בכנסים והשתלמויות ברחבי העולם. למיגל 15 שנות ניסיון והיה אחד מ-12 הנבחרים לתוכנית "THE WORK", תוכנית

מנטורינג ייחודית תחת שרביטו של ג'יי גריימס, תלמידם הישיר של ג'ו וקלרה פילאטיס.



DAVIDE IMPALLOMENTI

בעל תואר ראשון בחינוך גופני, פרזנטור בינלאומי המתמחה בתחום האימון הפונקציונלי, חיזוק, מוביליטי ועוד. מורה בכיר בב"ס להסמכת מדריכי כושר ותנועה באיטליה ויוצר של מספר תוכניות אימון וכושר מצליחות.



PH: MASSIMO RAG



יום שבת < 13.7.19

בית דני, סמטת כביר 4, תל אביב

סדנאות פילאטיס מדרן עם MIGUEL SILVA:

THE ORIGINAL MAT

סדנה בה נעמיק בסדר המקורי של תרגילי רפרטואר המזרן כפי שג'וזף פילאטיס קבע אותו. בסדנה נתרגל ונבין כיצד מוביל כל תרגיל אל אלו שמגיעים אחריו בהגיון, הכנה גופנית, דיוק וזרימה.

REFORMER ON THE MAT

סדנה מתקדמת שמטרתה לתת לכם כלים לאתגר את המתאמנים עם פחות תמיכה, יותר כוח והרבה עבודת ליבה / CORE.

PILATES MAT MAGIC

אביזרים רבים משולבים היום בשיעורי המזרן אבל... את רובם ג'וזף פילאטיס כלל לא הכיר. ה- MAGIC CIRCLE הוא אביזר מקורי איתו עבד פילאטיס ובסדנה הזו נבין לעומק את השימוש וההעצמה שמספק האביזר לתרגול הרפרטואר.

סדנאות אימון פונקציונלי / היט / CORE של DAVIDE IMPALLOMENI:

BALANCE BODY WEIGHT

סדנה העוסקת באימון כנגד משקל גוף ובה דויד יציג גישה פונקציונלית ליצירת אימון מאוזן המשלב בין מרכיבי כוח, מוביליטי, זריזות ואתלטיות.

HOLISTIC CORE

סדנה שהיא מסע של רצפי CORE, בשילוב כדור קטן, שנעים בין רכות ועוצמה ויוצרים התייחסות הוליסטית לשרשראות מיופאסיאטיות.

INTERVAL WORKOUT

סדנה בנושא אימוני אינטרוולים כנגד משקל גוף בה יוצגו 2 מבנים שונים לאימונים – אחד הממוקד באפקט מטבולי גלובלי ושני באפקט מטבולי הממוקד בשרירי הליבה.

סדנאות BODY ART של ROBERT STEINBACHER:

BODYART® FUNCTION

בואו לגלות את קונספט ה-BODYART® עם יוצר השיטה, רוברט שטיינבך. זו הזדמנות ייחודית לחוות את השיטה ההוליסטית הזו לאימון פונקציונלי שנוצרה בשנת 1994 ומאז צוברת מעריצים ברחבי העולם.

השיטה מבוססת על חמשת האלמנטים של הרפואה הסינית ומתייחסת אל האדם כמכלול של גוף, נפש ורוח. באימון נאמן את הגוף כולו בסירוגיה עם הנשימה באופן שלא רק מפעיל את מערכת התנועה אלא גם מפחית סטרס ומרגיע.

BODYART® MYOFASCIALS

באימון מתקדם זה נעסוק בזרימה ובקשר בין כל תרגיל ומנוח. האימון משלב כוח, גמישות ונשימה ליצירת דינמיות בין מתח להרפייה. זהו אימון אחר ועמוק שיוציא אתכם בתחושה שלא חוויתם...

BODYART® CHI MOVEMENTS AND RECOVERY

בואו לגלות את צד ה-YIN של אימון BODYART® בעזרת תנועות צ'י והתאוששות. בשיעור זה נגלה את כוחה של הנשימה והקשר שלה לאנרגיה דינמית. השיעור ישלב תנועה מעולמות הריקוד, אמנות לחימה, טיפול וטכניקות נשימה שונות כדי להחזיר לעצמנו אנרגיה פיזית ומנטלית בעבודה מפנים החוצה.



יום ראשון < 14.7.19

1 כנס פילאטיס מכשירים (סדנאות וול יוניט / קדילאק)
הולמס פלייס פרימיום, התדהר 1 רעונה (חנייה בעלות מוזלת)

**BODY
MIND**
BY HOLMES PLACE

סדנאות פילאטיס מכשירים עם MIGUEL SILVA:

THE REFORMER IN YOUR WALL UNIT

סדנה בא נחקור את ההקשרים בין תרגילי הרפורמר והוול יוניט. לכל תרגיל רפורמר יש סיסטמה ובסדנה נמצא את התרגום לוול יוניט כדי לקחת את התרגול שלנו שלב אחד קדימה.

FROM A LYING TO A STANDING POSITION

סדנה בא נעמיק בליקויי יציבה שונים, חוסר איזון שרירי וגורמים נוספים המשפיעים על תקינות היציבה בעמידה ובעזרת עבודה מדויקת נלמד כיצד להעביר את המתאמנים שלנו משכיבה לעמידה טובה יותר.

2 כנס אימון פונקציונלי / CORE / BODY ART

בגו אקטיב פרו, רחוב שטרית 6 ת"א (חנייה חופשית):

סדנאות אימון פונקציונלי / CORE של DAVIDE IMPALLOMENI:

BALANCE BODY WEIGHT

סדנה העוסקת באימון כנגד משקל גוף ובה דויד יציג גישה פונקציונלית ליצירת אימון מאוזן המשלב בין מרכיבי כוח, מוביליטי, זריזות ואתלטיות.

HOLISTIC CORE

סדנה שהיא מסע של רצפי CORE, בשילוב כדור קטן, שנעים בין רכות ועוצמה ויוצרים התייחסות הוליסטית לשרשראות מיופאסיאטיות.

סדנאות BODY ART של ROBERT STEINBACHER:

BODYART® FUNCTION

בואו לגלות את קונספט ה- BODYART® עם יוצר השיטה, רוברט שטיינבכר. זו הזדמנות ייחודית לחוות את השיטה ההוליסטית הזו לאימון פונקציונלי שנוצרה בשנת 1994 ומאז צוברת מעריצים ברחבי העולם.

השיטה מבוססת על חמשת האלמנטים של הרפואה הסינית ומתייחסת אל האדם כמכלול של גוף, נפש ורוח. באימון נאמן את הגוף כולו בסנירגיה עם הנשימה באופן שלא רק מפעיל את מערכת התנועה אלא גם מפחית סטרס ומרגיע.

BODYART® MYOFASCIALS

באימון מתקדם זה נעסוק בזרימה ובקשר בין כל תרגיל ומנח. האימון משלב כוח, גמישות ונשימה ליצירת דינמיות בין מתח להרפייה. זהו אימון אחר ועמוק שיוציא אתכם בתחושה שלא חוויתם...

יום שני < 15.7.19

בסטודיו JOY PILATES בקניון שרונים (חניה חופשית)

ביום זה נקיים שיעורי מורים בפילאטיס מכשירים (רפורמר / וול יוניט), שיעורי מאסטר בני 55 דקות

בקבוצות קטנות של עד 8 משתתפים. השיעורים יתקיימו בין השעות 11:00-15:00

ההרשמה לשיעורי המורים היא טלפונית בלבד ב: 03-5221242



יש לסמן את בחירת השיעורים ביום שבת, ראשון או בשניהם.
 יש לבחור **עדיפות - 1 - ועדיפות - 2 - בכל שעה.**
 - מס' המקומות בכל אולם מוגבל
 ועל כן השיבוץ על בסיס כל הקודם זוכה.
 - אנו שומרים לעצמנו את הזכות לשינויים במערכת השעות
 - השיעורים יועברו בשפה האנגלית.

תאריך: _____

שם משפחה: _____

שם פרטי: _____

טלפון: _____

יום שבת 13.7.19

בית דני, סמטת כביר 4, תל אביב

ROBERT STEINBACHER BODYART® FUNCTION	<input type="checkbox"/>	DAVIDE IMPALLOMENI INTERVAL WORKOUT	<input type="checkbox"/>	MIGUEL SILVA THE ORIGINAL MAT	<input type="checkbox"/>	9:00-10:30
ROBERT STEINBACHER BODYART® MYOFASCIALS	<input type="checkbox"/>	DAVIDE IMPALLOMENI BALANCE BODY WEIGHT	<input type="checkbox"/>	MIGUEL SILVA REFORMER ON THE MAT	<input type="checkbox"/>	11:00-12:30
הפסקת צהריים						12:30-13:15
ROBERT STEINBACHER BODYART® CHI MOVEMENTS & RECOVERY	<input type="checkbox"/>	DAVIDE IMPALLOMENI HOLISTIC CORE	<input type="checkbox"/>	MIGUEL SILVA PILATES MAT MAGIC	<input type="checkbox"/>	13:15-14:45

יום ראשון 14.7.19 < פילאטיס מנשירים

הולמס פלייס פרימיום, התדהר 1 רעננה (חנייה בעלות מוזלת)

BODY MIND
BY HOLMES PLACE

MIGUEL SILVA THE REFORMER IN YOUR WALL UNIT	11:00-13:15
הפסקת צהריים	
MIGUEL SILVA FROM A LYING TO A STANDING POSITION	13:45-16:00

יום ראשון 14.7.19 < פיטנס

בגו אקטיב פרו, רחוב שטרית 6 ת"א (חנייה חופשית)

DAVIDE IMPALLOMENI BALANCE BODY WEIGHT	<input type="checkbox"/>	ROBERT STEINBACHER BODYART® FUNCTION	<input type="checkbox"/>	9:00-10:30
ROBERT STEINBACHER BODYART® MYOFASCIALS	<input type="checkbox"/>	DAVIDE IMPALLOMENI HOLISTIC CORE	<input type="checkbox"/>	11:00-12:30

THE ISRAELI MIND BODY CONVENTION

כנס המיינד בודי הישראלי מבית הג'ימנסיה | 13.7-15.7.2019



Since 1999
הג'ימנסיה
בית הספר להסמכת מדריכי כושר ותנועה

טופס הרשמה

מחירון

13.7.19 יום שבת - הכנס המרכזי

הרשמה מוקדמת (עד 13.6.19) - ₪ 395

הרשמה מאוחרת (אחרי 13.6.19) - ₪ 445

14.7.2019 יום ראשון - 2. כנס פיטנס

הרשמה מוקדמת (עד 13.6.19) - ₪ 315

הרשמה מאוחרת (אחרי 13.6.19) - ₪ 395

14.7.2019 יום ראשון - 1. כנס פילאטיס מכשירים

הרשמה מוקדמת (עד 13.6.19) - ₪ 445

הרשמה מאוחרת (אחרי 13.6.19) - ₪ 535

15.7.19 יום שני - שיעורי פילאטיס מכשירים למורים

לנרשמים ליותר מיום אחד: 10% הנחה על היום השני / השלישי

10% הנחות לבוגרי / תלמידי הג'ימנסיה

ט"ח סך הכל הסכום לתשלום:

*אין כפל הנחות **זכאים להנחות ונרשמים ליומיים - לא ניתן להירשם דרך האתר!
נרשמים לכנס בשבת ולכנס פילאטיס מכשירים ביום ראשון (בלבד) המחיר כולל ארוחת צהריים קלה: לבחירה כריכים מסוגים שונים.
(רגישים לגלופן: נא להתקשר למשרד לצורך ביצוע הזמנה פרטנית).

יש למלא את הטפסים ולשלוח צילום בווטסאפ לטל. 054-6858919 ולוודא קבלת אישור.

פרטים אישיים

שם משפחה: שם פרטי: ת.ז:

כתובת: מיקוד: טל' בבית:

טל' נייד: דוא"ל:

סיווג: מדריך פילאטיס מזרן מדריך פילאטיס מכשירים אחר

אמצעי תשלום

סוג כרטיס: מס' כרטיס תוקף

שם בעל הכרטיס: ת.ז של בעל הכרטיס

תשלום אחד קרדיט (3 תשלומים ומעלה) תשלומים חתימה:

דמי ביטול: עד ה-13.6.19 - 40 ₪ // 13.6.19 - 7.7.19 - 60 ₪ משתתף שלא יודיע על ביטול מראש או יודיע לאחר ה-7.7.19, לא יזכה להחזר כספי או זיכוי.

להרשמה אונליין באישור מייד



זכאים להנחות ונרשמים ליותר מיום אחד - לא ניתן להירשם דרך האתר!
יש למלא את הטפסים ולשלוח צילום בווטסאפ לטל. 054-6858919 ולוודא קבלת אישור.
הכנס יתקיים בבית דני, סממת כביר 4, תל אביב
לפרטים נוספים: 03-5221242 שלוחה 1