



PANDUR

OLGA

kétnyelvű (angol és magyar)
kortárs pilates és klasszikus
jóga oktató

KAPCSOLAT:



+36 20 498 4386



info@egeszsegkozpont-buda.hu



www.egeszsegkozpont-buda.hu



facebook.com/
functionalfitegeszsegkozpont



FUNCTIONALFIT EGÉSZSÉGKÖZPONT

Pandur Olgának hívnak, kétnyelvű (angol és magyar) kortárs pilates és klasszikus jóga oktató vagyok.

A mindennapi élet mozgásaihoz és minden sport tevékenységhez elengedhetetlen a megfelelő alap, a mélyizomok hatékony működése, melyben kiváló társ a pilates.

Az edzéseim során különösen nagy hangsúlyt fektetek a precizításra, koordinációra, a testtudat fejlesztésére és a megfelelő támogató légzésre. Továbbá fontosnak tartom a nyújtás-erősítés egyensúlyát, a ráhangolódást és a relaxációt.

A saját gerincfájdalmaimból adódó gyógyulási sikerem tett elkötelezett pilates gyakorlónvá és instruktorrá. Az alapos anatómiai képzettségemnek köszönhetően a jóga óráimon is nagy hangsúlyt fektetek a gerinc egészséges és minden irányú mozgására, valamint a pontos, a mai ember testének megfelelő pózok kitartására.

Mi is a pilates?

A mélyizomok erősítésére és nyújtására koncentráló komplex mozgásforma, melyet a német Joseph Pilates fejlesztett ki. Az egész testet, a gerincet minden irányba átmozgató gyakorlatsorozatokból áll, amely fejleszti a testtudatot, az állóképességet és az egyensúlyérzéklet, növeli az ízületi mozgékonyt, formálja az izomzatot, a testet. Nagy hangsúlyt a megfelelő légzés technikára is.

„Ha a gerincéd harmincévesen rugalmatlan és merev, idős vagy. Ha hatvanévesen ruganyos, fiatal vagy. Mindenki pont annyira öreg, amilyen a gerince”. (Joseph Pilates)

VÉGZETTSÉGEK:

Pilates Instrktor Talaj (JPilates UK.)

Pilates Instrktor Kis Eszközös (JPilates UK.)

Pilates Instrktor Reformer (JPilates UK.)

Jóga-Klasszikus Oktató (Yoga Academy-Nepal)

Yin Jóga Oktató (Sarasvati-Budapest)

MBCT (British Mindfulness Institute UK.)