



*Fitneso mokymo centras Aeromix, Gedimino 16, Vilnius*  
*Įmonės kodas 300034190. [info@aeromix.lt](mailto:info@aeromix.lt) [www.aeromix.lt](http://www.aeromix.lt)*

---

## SEMINARAS

### ANATOMY TRAINS IN MOTION

Anatomijos traukiniai judesyje yra detalus 3-jų dienų kursas, skirtas judesio profesionalams, kurie domisi integralia anatomija bei sąmoningais, visas kasdienio gyvenimo dimensijas apimančiais body-mind pratimais.

Šis į pajėgumą orientuotas mokymas remiasi Thomas W. Myers' Anatomijos Traukinių koncepcijomis, kurios didina kasdienį funkcionalumą bei gyvybingumą, skatina somatinį pajėgumą bei savigydą.

Integrali miofascialinių meridianų anatomija yra aiškinama interaktyvių paskaitų metu ir patiriama per sąmoningą body-mind judesių aplikaciją. Tam, kad geriau suprastume struktūrines ir funkcines detales, su anatomicinėmis struktūromis yra supažindinama tiek atskirai, tiek miofascialinių meridianų kontekste, kurie lemia laikyseną, judesio kokybę ir savo kūno pajutimą.

Tam, kad dar labiau susietume anatomiją ir funkcionalumą, moksliskai pagrįstos fascijų sąvybės yra pateikiamos pavyzdžio forma ir pademonstruojamos per tikslingus pratimų pavyzdžius kurso metu. Anatomijos traukiniai Judesyje tikslingai susieja miofascialinių meridianų anatomiją su būtinaisiais judėjimo/ėjimo ir sąmoningų judesių treniravimo elementais.

Tam, kad puoselėtume nepriklausomą mąstymą ir individualų mokymąsi, mes skatiname proto smalsumą bei palengviname suvokimą studijuodami judesius.

Pabaigus kursą, Jūs įgysite tikslų supratimą, kodėl miofascialinių meridianų apibrėžimas yra toks, koks yra; ir kodėl Anatomijos Traukinių koncepcija yra ypač svarbi viso-kūno judesių metodologijoms, siekiančioms struktūrinio integralumo.

Anatomijos Traukiniai Judesyje yra autonomiškas kursas, kuris taip pat sudaro pirmą Slings Myofascial Training diplomo edukacijos modulį, skirti pilates, jogos mokytojams, sveiko judesio specialistams, kineziterapeutams, asmeniniams treneriams.

Organizatoriai pasilieka teisę keisti seminaro laiką ir programą.

**Seminara ves art of motion academy® Australia, žinomos Contemporary Pilates & Slings Myofascial Training treniravimo organizacijos, įkurtos Karin Gurtner**

## **bei esančios Šveicarijoje bei Australijoje, Vyresnioji Lektorė ir Generalinė Direktorė - Muriel Morwitzer (Australija).**

### PROGRAMA:

Seminaro laikas (visoms seminaro dienoms galioja tas pats laikas)

Dalyvių registracija: 8.15-9.00

Seminaras: 9.00-17.00

Pietų pertrauka: 13.00-14.00

Aštuonios išskirtinės Anatomijos Traukinių Judesyje (ATiM) detalės:

Į kūną ir protą orientuoto judesio perspektyva: Miofascialinių meridianų anatomija paaiškinama per į kūną ir protą orientuoto judesio bei somatinio mokymosi prizmę.

Susieja anatomiją, eiseną, holistinį treniravimą: Kurso struktūra tiesiogiai susieja miofascialinių meridianų anatomiją su būtinaisiais eisenos elementais ir sąmoningo judesio treniravimu.

Diferencijuota integracija: Su individualiomis anatomicinėmis struktūromis yra supažindinama tiek atskirai, tiek miofascialinių meridianų kontekste, kurie lemia laikyseną, judesio kokybę ir savo kūno pajutimą.

Vienodai svarbios propriocepcija ir interocepcija: Propriocepcija (kaip mes koordinuojame savo laikyseną ir judėjimą) ir interocepcija (kaip mes jaučiame savo laikyseną ir judėjimą) yra vienodai svarbios.

Formuluotės, pagrįstos moksliskai: Moksliskai pagrįstos fascijų sąvybės yra pateikiamos pavyzdžio forma ir pademonstruojamos per tikslingus pratimų pavyzdžius kurso metu.

Į galimybes orientuotas požiūris: Kasdienį funkcionalumą didinantys Anatomijos Traukinių koncepcijos aspektai yra pasitelkiami kaip gyvybingumo, somatinio pajėgumo bei savigydos stiprinimo priemonė.

Pagrįsta ATSI protokolu: ATiM kurso organizacijoje atsispindi Anatomijos Traukinių Struktūrinės Integracijos kūno treniruotėse koncepcijos filosofija bei strategijos.

Diplominių studijų dalis: Anatomijos Traukiniai Judesyje yra autonomiškas kursas, kuris taip pat sudaro pirmą Slings Myofascial Training<sup>®</sup> diplomo edukacijos modulį.

SEMINARO VIETA: Fitneso mokymo centras Aeromix, Gedimino pr. 16/Vilniaus g.10, Centro pasažas, 2 aukštas, Vilnius.