GRAFTSFITNESSSUMMIT
19-20-21 OCT 2018
ΟΛΥΜΠΙΑΚΟ ΑΚΙΝΗΤΟ TAE KWON DO ΠΑΛΑΙΟ ΦΑΛΗΡΟ
www.grafts.gr
SET
HIGHER
STANDARDS
GRAFTS
HELLAS

Η GRAFTS Hellas ανακοινώνει τη διοργάνωση του **6th GRAFTS Fitness Summit 2018**, που θα διεξαχθεί στις **19, 20 & 21 Οκτωβρίου 2018 στο Ολυμπιακό Ακίνητο Tae Kwon Do Π. Φαλήρου στην Αθήνα**. Πραγματοποιείται στα πλαίσια των ευρύτερων εκδηλώσεων που διοργανώνει ο **Πανελλήνιος Σύνδεσμος Γυμναστηρίων (ΠΑ.ΣΥ.ΓΥ.) Fitness Expo & Fitness Meeting 2018**.

Το GRAFTS Fitness Summit καθιερώνεται πλέον, ως η μεγάλη ετήσια συνάντηση των επαγγελματιών της Άσκησης, του Fitness και του Wellness στην Αθήνα και τη νότια Ελλάδα, με θεματολογία που προσεγγίζει όλους τους κύριους τομείς απασχόλησης ενός Fitness Professional (Personal Training, Group Exercise, Pilates & Yoga Training), αποτυπώνοντας όλες τις σύγχρονες τάσεις και τους επιμέρους προβληματισμούς. Η GRAFTS είναι ο μοναδικός εκπαιδευτικός πάροχος στην Ελλάδα που πραγματοποιεί **2 ετήσια συνέδρια σε Αθήνα και Θεσσαλονίκη** ώστε να παρέχει πραγματικές δυνατότητες επαγγελματικής, επιστημονικής και προσωπικής εξέλιξης σε όλους όσους ασχολούνται επαγγελματικά με την αγορά του **Fitness & Wellness** (επαγγελματίες της άσκησης, φυσιοθεραπευτές, φοιτητές ΣΕΦΑΑ, σπουδαστές ΙΕΚ - ιδιωτικών σχολών Fitness, χορευτές, φορείς αλλά και ασκούμενο κοινό). **Στόχοι** του Summit αποτελούν:

- η ενίσχυση και η επικαιροποίηση των γνώσεων των επαγγελματιών της άσκησης μέσα από τις τελευταίες και πιο ασφαλείς επιστημονικές εξελίξεις
- η παρουσίαση νέων υπηρεσιών και προϊόντων σύμφωνα με τα πρότυπα της ευρωπαϊκής και παγκόσμιας αγοράς
- η σύζευξη των σχέσεων των συνέδρων μεταξύ τους, αλλά και με τις εταιρείες που συμμετέχουν και υποστηρίζουν την εκδήλωση, **με απώτερο σκοπό την προαγωγή της δημόσιας υγείας μέσω της άσκησης**.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 19/10/2018 — Ολυμπιακό Ακίνητο TAE KWON DO - Αίθουσα Προθερμαντήριο

Ώρες		Εισήγηση	Εισηγητές	Γνωστικό Πεδίο	Διάρκεια
09.30 ▼ 13.50	ACE CONTINUING EDUCATION WORKSHOP 1	TEEN FITNESS (PART I)	Μπατρακούλης Α.	Personal Training	4.5h
14.00 ▼ 15.50	WORKSHOP 2	DANCE AEROBIC	Γαβριήλ Χ.	Group Fitness Training	2h
16.00 ▼ 17.50	WORKSHOP 3	PILATES & ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗ	Γεωργιάδης Γ.	Pilates Training	2h
18.00 ▼ 19.50	WORKSHOP 4	YOGA IN PARTNERSHIP	Τζώρτζη Τ. - Μηντή Ι.	Yoga Training	2h

ΣΑΒΒΑΤΟ 20/10/2018 — Ολυμπιακό Ακίνητο TAE KWON DO - Αίθουσα Προθερμαντήριο

09.00 ▼ 09.50	MEDICAL FITNESS SYMPOSIUM "Exercise is the best Medicine"	ΟΣΦΥΙΚΗ ΣΤΑΘΕΡΟΤΗΤΑ Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΗΣ ΟΥΔΕΤΕΡΗΣ ΖΩΝΗΣ ΚΑΙ Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ	Καραναστάσης Γ.	Personal Training	1h
10.00 ▼ 10.50			Καραναστάσης Σ.	Personal Training	1h
11.00 ▼ 11.50		ΑΣΚΗΣΗ & ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗ	Βαλσαμίδης Χ.	Personal Training	1h
12.00 ▼ 12.50		ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΠΡΟΓΕΝΝΗΤΙΚΗ ΚΑΙ ΜΕΤΑΓΕΝΝΗΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟ ΤΗΣ ΓΥΝΑΙΚΑΣ	Bejjani Patrick	Personal Training	1h
13.15 ▼ 14.45	WORKSHOP 5	MASTER CLASS: YIN-YANG YOGA	Kim David	Yoga Trainng	1.5h
15.00 ▼ 16.30		MASTER CLASS: ALL ABOUT HEADSTAND	Ζώρζου Α.	Yoga Trainng	1.5h
17.00 ▼ 18.00	ΤΕΛΕΤΗ ΑΠΟΝΟΜΗΣ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΩΝ GRAFTS ΑΘΗΝΑΣ, ΠΑΤΡΑΣ, ΚΡΗΤΗΣ & ΡΟΔΟΥ 2017 - 2018 και ΕΝΑΡΞΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ 2018 - 2019				1h
18.00 ▼ 21.00	FESTIVAL	DARK FITNESS MARATHON II	Γαβριήλ Χ. - Μιχαηλίδης Κ. Δημητρόπουλος Β.-Ψαθάς Κ. Κώνστας Ν. - Μπαλαλά Σ.	Group Fitness Training	3h

Peak Fitness Hall - Ζησιμοπούλου 68 - Π.Φάληρο

13.30 ▼ 16.30	ACE CONTINUING EDUCATION WORKSHOP 1	TEEN FITNESS (PART II)	Μπατρακούλης Α.	Personal Training	3h

Οργανώνεται σε:

- **3 μεγάλες θεματικές ενότητες** στα γνωστικά πεδία του Personal Training, του Pilates και της Yoga με τις ονομασίες Medical Fitness Symposium (9 ώρες), Pilates Teachers Meeting (6 ώρες) & Yoga Teachers Meeting (7 ώρες)
- **1 ανεξάρτητο επιμορφωτικό εργαστήριο** Dance Aerobic (2 ώρες),
- **1 ανεξάρτητη εκπαίδευση** του American Council on Exercise - ACE Teen Fitness Workshop (7,5 ώρες)
- **3 special events** (Group Fitness Festival - Dark Fitness Marathon II, Τελετή αποφοίτησης εκπαιδευτικής περιόδου 2017 - 2018, Group Fitness Gr Meeting).

Συνολικά θα πραγματοποιηθούν **41** εκπαιδευτικές ώρες από **24** εισηγητές, με **20** παρουσιάσεις θεμάτων, ενώ **προσκεκλημένοι** των διοργανωτών θα είναι οι διακεκριμένοι διεθνείς Fitness experts **David Kim (US)** και **Patrick Bejjani, MSc (LB)**, τους οποίους θα πλαισιώσουν κορυφαίοι Έλληνες και Κύπριοι ειδικοί.

Θα χαρούμε να σας έχουμε κοντά μας στο 6th GRAFTS Fitness Summit!
Με εκτίμηση,
GRAFTS Hellas

ΚΥΡΙΑΚΗ 21/10/2018 — Ολυμπιακό Ακινητο TAE KWON DO - Αίθουσα Προθερμαντήριο

Ώρες		Εισήγηση	Εισηγητές	Γνωστικό Πεδίο	Διάρκεια
09.00 ▼ 10.50	WORKSHOP 6	PILATES & ΑΚΡΑΤΕΙΑ	Τσαταλμπασίδου Σ.	Pilates Training	2h
11.00 ▼ 11.50	MEDICAL FITNESS SYMPOSIUM "Exercise is the best Medicine"	ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ: ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ ΑΣΚΟΥΜΕΝΟΥ	Μπατρακούλης Α.	Personal Training	1h
12.00 ▼ 12.50		ΥΙΟΘΕΤΗΣΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΩΝ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑΣ ΣΕ ΚΛΙΝΙΚΟΥΣ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥΣ	Τζατζάκη Θ.	Personal Training	1h
13.00 ▼ 13.50		ΑΣΚΗΣΗ & ΚΑΡΚΙΝΟΣ	Bejjani Patrick	Personal Training	1h
13.50 ▼ 14.10		ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ			
14.10 ▼ 15.00		ΑΣΚΗΣΗ & ΟΣΤΕΟΑΡΘΡΙΤΙΔΑ	Βαλσαμίδης Χ.	Personal Training	1h
15.00 ▼ 15.50		ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ	Τουβρά Ά. - Μ.	Personal Training	1h
16.00 ▼ 17.50	WORKSHOP 7	WUNDA CHAIR	Καραπλία Α. Καλλινίκου Ά.	Pilates Training	2h
18.00 ▼ 18.50	WORKSHOP 8	MASTER CLASS: ΚΑΛΛΙΕΡΓΩΝΤΑΣ ΤΗ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ ΣΕ ΥΠΕΡΚΙΝΗΤΙΚΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕΣΩ YOGA	Οικονομίδη Α.	Yoga Training	1h
19.00 ▼ 19.50		MASTER CLASS: RESPONSIBLE SHOULDER YOGA PRACTICE	Κατσογρεσάκη Κ.	Yoga Training	1h

Peak Fitness Hall - Ζησιμοπούλου 68 - Π.Φάληρο

10.00 ▼ 10.50	Group Fitness Graduates Meeting	GRAFTS BC Formula	Δημητρόπουλος Β.	Group Fitness Training	1h
11.00 ▼ 11.50	Group Fitness Graduates Meeting	GRAFTS BC Formula	Ψαθάς Κ.	Group Fitness Training	1h
12.00 ▼ 12.50	Group Fitness Graduates Meeting	Cardio Dance Choreography	Γαβριήλ Χ.	Group Fitness Training	1h
13.00 ▼ 13.50	Group Fitness Graduates Meeting	Step Choreography	Μιχαηλίδης Κ.	Group Fitness Training	1h

GRAFTSFITNESSSUMMIT

MEDICAL FITNESS SYMPOSIUM

Exercise is the best Medicine

Συνολική Διάρκεια 9 ώρες

Σάββατο 09.00 - 13.00
Κυριακή 11.00 - 16.00

Ολυμπιακό Ακίνητο TWD Π. Φάληρο
Αίθουσα Προθερμαντηρίου

Το MFS θα εστιάσει με το σύνολο των εισηγητών του στην άσκηση για ειδικές ομάδες πληθυσμού καλύπτοντας ένα ευρύ φάσμα κοινού, που αντιμετωπίζει ή παρουσιάζει αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης κάποιας χρόνιας πάθησης.
Έχει ως κύριο στόχο να ευαισθητοποιήσει και να επικαιροποιήσει τις γνώσεις του σύγχρονου επαγγελματία που ασχολείται ενεργά με την εξατομικευμένη άσκηση, και ταυτόχρονα επιθυμεί να προωθήσει το μήνυμα ότι η άσκηση είναι η καλύτερη πρόληψη και μια από τις πιο τεκμηριωμένες στρατηγικές αντιμετώπισης των χρόνιων παθήσεων.

ΟΣΦΥΙΚΗ ΣΤΑΘΕΡΟΤΗΤΑ: Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΗΣ ΟΥΔΕΤΕΡΗΣ ΖΩΝΗΣ ΚΑΙ Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ
από τους Γιώργο Καραναστάση MSc και Σταύρο Καραναστάση BSc

Ένα από τα πιο συχνά συμπτώματα που αντιμετωπίζουν οι επαγγελματίες υγείας είναι η οσφυαλγία. Αποτελεί μία από τις πιο συχνές αιτίες μείωσης της ποιότητας ζωής και για το λόγο αυτό συλλέγει μεγάλο ενδιαφέρον τόσο σε ερευνητικό όσο και σε πρακτικό επίπεδο. Στην παρούσα εισήγηση θα πραγματοποιηθεί παρουσίαση του πολυδιάστατου προβλήματος της οσφυαλγίας. Θα αναλυθεί ο ρόλος της άσκησης στην αποκατάσταση αλλά και το πόσο διαφέρουν οι ασκούμενοι μεταξύ τους. Θα δοθούν ενδεικτικά προγράμματα ενδυνάμωσης τα οποία θα μπορούν να εφαρμοστούν από ένα επαγγελματία της άσκησης που θα παρέχει εξατομικευμένες συνεδρίες.

ΑΣΚΗΣΗ & ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗ
από τον Χάρη Βαλσαμίδη MD

Η οστεοπόρωση είναι η συχνότερη πάθηση των οστών και χαρακτηρίζεται αρχικά από χαμηλή οστική μάζα και στη συνέχεια από διαταραχή της μικροαρχιτεκτονικής δομής των οστών, με αποτέλεσμα τη μείωση της αντοχής τους και τον αυξημένο κίνδυνο κατάγματος. Διακρίνεται σε «Πρωτοπαθή» και «Δευτεροπαθή», με συχνότερη μορφή την «μετεμμηνοπαυσιακή». Η οστεοπόρωση εμφανίζεται συνήθως μετά την ηλικία των 50 ετών, ενώ είναι πολύ συχνότερη στις γυναίκες από ότι στους άνδρες και η συχνότητα της αυξάνει με την πρόοδο της ηλικίας. Η προσαρμοσμένη και επιβλεπόμενη άσκηση μπορεί να βοηθήσει στην αντιμετώπιση της νόσου και να αυξήσει όχι μόνο τα επίπεδα λειτουργικής ικανότητας του ασθενή, αλλά και την ποιότητα ζωής του.

ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΠΡΟΓΕΝΝΗΤΙΚΗ ΚΑΙ ΜΕΤΑΓΕΝΝΗΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟ ΤΗΣ ΓΥΝΑΙΚΑΣ
από τον Patrick Bejjani MSc

Σύμφωνα με τις τελευταίες διεθνείς επιστημονικές κατευθυντήριες γραμμές για την άσκηση κατά την κύηση αλλά και μετά τον τοκετό, η άσκηση είναι σημαντική και ωφέλιμη τόσο για τη γυναίκα όσο και για το έμβρυο και αργότερα νεογνό. Ποιες είναι όμως οι προϋποθέσεις που καθιστούν την άσκηση ασφαλή; Ποια είδη άσκησης προτείνονται και ποιοι οι σχετικοί κίνδυνοι; Ποια τα οφέλη της άσκησης κατά την κύηση και ποια κατά τη γαλουχία; Όλα αυτά τα ερωτήματα θα βρουν απαντήσεις μέσα από μια διαδραστική εισήγηση που θα μεταφράσει τη θεωρία σε πράξη, δίνοντας σημαντικά στοιχεία στους επαγγελματίες της άσκησης που επιθυμούν να επιβλέπουν και να σχεδιάζουν εξατομικευμένα και ασφαλή προγράμματα άσκησης για αυτήν την ευαίσθητη ομάδα ειδικού πληθυσμού.

ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ: ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ ΑΣΚΟΥΜΕΝΟΥ
από τον Αλέξη Μπατρακούλη MSc, CSCS

Η άσκηση σε ειδικούς πληθυσμούς αποτελεί μία από τις πιο ανερχόμενες τάσεις στην παγκόσμια βιομηχανία του fitness. Από την άλλη μεριά, οι προσωπικοί γυμναστές δεν έχουν τις γνώσεις και τις δεξιότητες να υποστηρίξουν αυτούς τους πληθυσμούς. Αναγνωρίστε όλα τα βήματα που απαιτούνται για το σχεδιασμό ενός τεκμηριωμένου και εξατομικευμένου προγράμματος επιβλεπόμενης άσκησης για άτομα ειδικών πληθυσμών με στόχο τη βελτίωση της υγείας, της ευεξίας και της ποιότητας ζωής. Μάθετε πως να αναλύσετε μια συγκεκριμένη περίπτωση πελάτη που έχει προσβληθεί από μία ή και περισσότερες παθήσεις του τρόπου ζωής και προετοιμαστείτε για το ρόλο του προπονητή υγείας σε έναν άκρως ανταγωνιστικό και πολλά υποσχόμενο επαγγελματικό τομέα παγκοσμίως.

ΥΙΟΘΕΤΗΣΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΩΝ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑΣ ΣΕ ΚΛΙΝΙΚΟΥΣ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥΣ
από την Θεοδώρα Τζατζάκη PhD

Η άσκηση για υγεία και ευεξία είναι άκρως τεκμηριωμένο ότι αποτελεί επιτακτική ανάγκη για τους ενήλικες ως μέτρο πρόληψης, συντήρησης και αντιμετώπισης διαφόρων χρόνιων παθήσεων που κυρίως οφείλονται στο σύγχρονο τρόπο ζωής. Για να μπορέσει όμως ένα άτομο να εντάξει συστηματικά την κίνηση και την πιο υγιεινή διατροφή στην καθημερινότητά του, απαιτείται η υποστήριξή του από έναν καταρτισμένο επαγγελματία του fitness σε θέματα αλλαγής συμπεριφοράς και ψυχολογίας της άσκησης, μέσω συγκεκριμένων και επιστημονικά αποδεκτών στρατηγικών.

ΑΣΚΗΣΗ & ΚΑΡΚΙΝΟΣ
από τον Patrick Bejjani MSc

Είναι πλέον επιστημονικά αποδεδειγμένο ότι οι καρκινοπαθείς μπορούν και πρέπει να ασκούνται πριν, κατά τη διάρκεια ή το τέλος της θεραπείας τους, ανάλογα πάντα με το είδος της θεραπείας που εφαρμόζεται και το είδος καρκίνου που αντιμετωπίζουν. Ο καρκίνος είναι η ανώμαλη ανάπτυξη κύπαρων με αποτέλεσμα τη δημιουργία όγκων σε διάφορα σημεία του σώματος. Ποια μορφή και ποιες οι παράμετροι ενός εξατομικευμένου προγράμματος άσκησης προτείνει η σύγχρονη βιβλιογραφία προκειμένου ο καταρτισμένος επαγγελματίας του fitness να υποστηρίξει έναν ολοένα αυξανόμενο πληθυσμό που θα απολαύσει σημαντικά οφέλη τόσο στη σωματική όσο και στην ψυχική υγεία μέσω δομημένων και τεκμηριωμένων πρωτοκόλλων επιβλεπόμενης άσκησης.

ΑΣΚΗΣΗ & ΟΣΤΕΟΑΡΘΡΙΤΙΔΑ
από τον Χάρη Βαλσαμίδη MD

Η οστεοαρθρίτιδα είναι η πιο συχνή μορφή βλάβης των αρθρώσεων. Είναι χρόνια, μη αναστρέψιμη και η μορφή της κυμαίνεται από ήπια μέχρι πολύ σοβαρή. Οι αρθρώσεις που προσβάλλονται συνήθως είναι οι φάλαγγες των δακτύλων και οι μεγάλες αρθρώσεις όπως των ισχίων, των ώμων και των γονάτων, καθώς μπορεί να επηρεαστεί και η σπονδυλική στήλη. Χαρακτηρίζεται από την σταδιακή καταστροφή του χόνδρου και στη συνέχεια, του οστού της άρθρωσης που οδηγεί σε πόνο, δυσκαμψία, διόγκωση και απώλεια κινητικότητας της. Η προσαρμοσμένη και επιβλεπόμενη άσκηση μπορεί να βοηθήσει στην αντιμετώπιση της νόσου και να αυξήσει όχι μόνο τα επίπεδα λειτουργικής ικανότητας του ασθενή, αλλά και την ποιότητα ζωής του.

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ
από την Άννα - Μαρία Τουβρά PhD

Η βελτίωση του τρόπου διαβίωσης και η εξέλιξη της ιατρικής επιστήμης έχει συντελέσει την αύξηση του προσδόκιμου ζωής. Παράλληλα, έχει αυξηθεί ο μέσος όρος ηλικίας των ατόμων που ασκούνται για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής, της υγείας και της λειτουργικής ικανότητας. Ποιος ο ρόλος του προσωπικού γυμναστή και ποια τα ιδιαίτερα σημεία προσοχής στο σχεδιασμό εξατομικευμένων προγραμμάτων άσκησης σε άτομα άνω των 65 ετών με στόχο τη διαχείριση βάρους, τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης και την προαγωγή υγείας.

GRAFTSFITNESSSUMMIT

PILATES TEACHERS MEETING

Διάρκεια 6 ώρες
Workshops (3 - 6 - 7)

Ολυμπιακό Ακίνητο TWD
Π. Φάληρο
Αίθουσα Προθερμαντηρίου

Τρία ¨ιδιαίτερα¨ εργαστήρια (Pilates και Οστεοπόρωση, Pilates και Ακράτεια, Wunda chair) συνθέτουν τη θεματολογία του PTM. Τρεις από τους πιο έμπειρους δασκάλους Pilates στην Ελλάδα θα σας μεταφέρουν γνώσεις και δεξιότητες με αρχικό στόχο την αντιμετώπιση δυο κατηγοριών ειδικού πληθυσμού που καθημερινά μπορεί να βρεθούν ή βρίσκονται ήδη στα studio και τις αίθουσες Pilates, ενώ στην τελευταία ενότητα, θα επικεντρωθούμε στην παρουσίαση του «διαφορετικού» ασκησιολογίου της Wunda Chair.

Pilates και Οστεοπόρωση - Workshop (3)
από τον Γιώργο Γεωργιάδη MSc

Do's και Don't's. Πως μπορείτε να βοηθήσετε τους ασκούμενους σας με το ασκησιολόγιο της μεθόδου Pilates να δυναμώσουν το μυικό τους σύστημα έτσι ώστε να αποφεύγεται ο αντίστοιχος πόνος. Θεωρία και πράξη - Adjustments.

Pilates και Ακράτεια - Workshop (6)
από την Σοφία Τσαταλμπασίδου BSc

Η μέθοδος Pilates αποτελεί ένα ισχυρό σύστημα ασκήσεων για την πρόληψη, αντιμετώπιση αλλά και αποκατάσταση της ορθής λειτουργίας του μυοσκελετικού συστήματος. Έχει πετύχει να συμβάλει θετικά στη βελτίωση πολλών και διαφόρων προβλημάτων του ανθρώπινου οργανισμού. Η ακράτεια είναι ένα πολύ μεγάλο και συνήθως κρυφό μυστικό στην καθημερινή λειτουργία πολλών γυναικών και αντρών. Σε συνδυασμό με την απώλεια άσκησης και την έλλειψη ενημέρωσης έχουμε ως αποτέλεσματην μη αντιμετώπιση του προβλήματος. Στο συγκεκριμένο εργαστήριο έχουμε ως στόχο την ενδυνάμωση της πυελικής ζώνης ώστε να λειτουργήσει η μέθοδοςως πρόληψη αλλά και ως αντιμετώπιση του προβλήματος ανάλογα πάντα με τον τύπο της ακράτειας.

Wunda Chair - Workshop (7)
από τις Ασημίνα Καραηλία BSc και Άλισσα Καλλινίκου Bsc

Το workshop θα επικεντρωθεί στην εξέλιξη του βασικού ασκησιολογίου της Wunda Chair.
Η Wunda Chair έχει την δυνατότητα να μας προσφέρει ένα διαφορετικό άσκησιολογιο σε σχέση με το υπόλοιπο εξοπλισμό ενός Studio Pilates. Οι ασκήσεις της συνδυάζουν δύναμη, ισορροπία και συγκέντρωση.

GRAFTSFITNESSSUMMIT

YOGA TEACHERS MEETING

Διάρκεια 6 ώρες
Workshops (4 - 5 - 8)

Ολυμπιακό Ακίνητο TWD
Π. Φάληρο
Αίθουσα Προθερμαντηρίου

Το YTM αποτελεί τη συνάντηση Δασκάλων Yoga με στόχο μέσα από την πολύπλευρη θεματολογία που παρουσιάζεται, να τους ενισχύσει γνωστικά και να τους διαφοροποιήσει κατά τη φετινή περίοδο. Φιλοξενώντας 2 Senior δασκάλους του συστήματος YogaWorks, με διαφορετική προσέγγιση πρακτικής, την Άννα Ζωρζου που μέσα από μια δημιουργική ακολουθία και ασφαλή διδασκαλία θα σας οδηγήσει στην πιο σημαντική ανεστραμμένη θέση, την Sirsasana και τον David Kim που στην πρακτική του (Yin - Yang Yoga) συνδυάζει τη ροη (έντονη μυϊκή προσπάθεια) και την παθητική παραμονή σε κάθε θέση (επιμήκυνση) με σκοπό να φέρει ισορροπία, καθώς και 4 ακόμη διακεκριμένους δασκάλους καθηγητές της GRAFTS, τις Κατερίνα Κατσογρεσάκη (θεραπευτική προσέγγιση) - Τζούλη Τζώρτζη Ίριδα Μηντή (Partner Yoga) Οικονομίδη Αριάδνη (Yoga για παιδιά), ελπίζουμε να επιτευχθεί ο στόχος που έχει τεθεί και να προστεθεί ένα ακόμη λιθαράκι ανόδου στο μονοπάτι της Yoga που όλοι ακολουθούμε.

Yoga in Partnership - Workshop (4)
από τις Τζούλη Τζώρτζη Bsc. και την Ίριδα Μηντή BSc

Εμπιστοσύνη, δύναμη ,ισορροπία και συγκέντρωση μοιράζονται, βελτιώνονται, κατακτώνται. Ακολουθίες που το θεραπευτικό στοιχείο διαδέχεται του δυναμικού. Asanas που γίνονται συντονισμένα και υποστηρικτικά, εναλλάσσονται με θέσεις από το Tai massage. Ένα workshop που προσεγγίζει διαφορετικές ακολουθίες, σε ζευγάρια και ομάδα, με σκοπό την εξερεύνηση του μοιράζειν.

Master Class Yin-Yang Yoga - Workshop (5)
από τον David Kim

Στη ταοϊστική φιλοσοφία, οι πρωταρχικές δυνάμεις του Γιν και του Γιανγκ δεν μπορούν να υπάρξουν η μία χωρίς την άλλη. Το "Γιανγκ" μπορεί να ερμηνευτεί ως μυώδες, δυναμικό και ανερχόμενο. Το "Γιν" αντιπροσωπεύει τις ιδιότητες της ακινησίας, της παθητικότητας και του βάθους. Στην πρακτική της γιόγκα, αυτά τα συμβιωτικά στοιχεία υποδηλώνουν μια επιδέξια ισορροπία μεταξύ της μυϊκής προσπάθειας και της στατικής απελευθέρωσης, ή αυτό που οι αρχαίοι Ινδοί yogis ανέφεραν ως "σταθερότητα και ανάπαυση". Αυτή η παρουσίαση γιόγκα συνδυάζει το δυναμικό μυϊκό έργο της γιόγκα τύπου vinyasa με παθητικές, μακράς διάρκειας στάσεις, ώστε τόσο να διεγείρει όσο και να καταπραΰνει το σώμα και νευρικό σύστημα.

Master Class All about Headstand (Sirsasana) - Workshop (5)
από την Άννα Ζώρζου

Αυτό το καλοσχεδιασμένο μάθημα του YogaWorks θα ξεκινήσει με προθέρμανση μέσα από την εργασία με τα χέρια, τις όρθιες στάσεις και την προετοιμασία της κεφαλής. Θα εξετάσει όλα τα μέρη του σώματος και τις ενέργειες που χρειάζεστε ώστε να εξασκήσετε ένα ασφαλές και αποτελεσματικό headstand. Ανοικτό σε σπουδαστές με ελάχιστη πρακτική 6 μηνών και χωρίς προβλήματα στο λαιμό.

Master Class Καλλιεργώντας τη συγκέντρωση σε Υπερκινητικά παιδιά μέσω της Yoga Workshop (8) από την Αριάδνη Οικονομίδη BSc

Καλλιεργώντας τη συγκέντρωση σε υπερκινητικά παιδιά μέσω της Yoga: Στόχος του μαθήματος είναι η καλύτερη επικοινωνία και η συμμετοχή των υπερκινητικών παιδιών στις καθημερινές τους ασχολίες, καλλιεργώντας τους σταδιακά τη συγκέντρωση.

Master Class Responsible Shoulder Yoga Practice - Workshop (8) από την Κατερίνα Κατσογρεσάκη MSc

Όλο και πιο συχνά οι ασκούμενοι της yoga βιώνουν ενόχληση στην περιοχή των ώμων. Εξερευνήστε την ωμική σας ζώνη κατανοώντας μέσω της πρακτικής εξάσκησης πως θα διατηρήσετε τους ώμους σας δυνατούς, εύκαμπτους και υγιείς!

Διάρκεια 7.5 ώρες
Workshop (1)

Παρασκευή 09.30 - 14.00
Ολυμπιακό Ακίνητο TWD
Π. Φάληρο - Αίθουσα Προθερμαντηρίου

Σάββατο 13.30 - 16.30
Γυμναστήριο PEAK FITNESS HALL
Π. Φάληρο - Αίθουσα Hall 1

Εκπαιδευτής: Αλέξης Μπατρακούλης MSc, CSCS

Η μείωση των ωρών φυσικής αγωγής στα σχολεία και η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας και άθλησης των μαθητών ηλικίας 12-18 ετών έχει επιφέρει μια πολύ μεγάλη αύξηση της υπερβαρότητας και της παχυσαρκίας τα τελευταία 30 χρόνια παγκοσμίως.
Αυτό το εκπαιδευτικό πρόγραμμα θα βοηθήσει τους επαγγελματίες του fitness να βοηθήσουν τους προεφήβους και εφήβους, οι οποίοι είναι σωματικά αδρανείς ή ενασχολούνται σε μέτριο επίπεδο με τη φυσική δραστηριότητα, να αγαπήσουν τη συστηματική άσκηση μέσω της διασκέδασης και της ψυχαγωγίας. Σε αυτό το εξειδικευμένο εργαστήρι, οι επαγγελματίες του fitness θα εξερευνήσουν τις φάσεις προοδευτικότητας στην επιβάρυνση για προγράμματα άσκησης σε άτομα 12-18 ετών. Τέλος, θα αναλυθούν όλα τα ειδικά θέματα που αφορούν στον ασφαλή και αποτελεσματικό σχεδιασμό προγραμμάτων άσκησης για αγόρια και κορίτσια με κύριο στόχο την προώθηση της υγείας και της μακροπρόθεσμης επιτυχίας.

- Παροχές: Παροχή Πιστοποιητικού Εξειδίκευσης από το ACE, αναγνωρισμένο από όλους τους μεγάλους οργανισμούς πιστοποίησης επαγγελματιών Fitness των ΗΠΑ
- Πλήρες έντυπο Εγχειρίδιο (Manual) με την ύλη του εργαστηρίου
- Εκπαιδευτικός Πάροχος: American Council on Exercise (ACE)
- Μονάδες Συνεχιζόμενης Εκπαίδευσης (CEC/CEU):
- ACE 0.7 CECs

GRAFTSFITNESSSUMMIT

DANCE AEROBIC WORKSHOP

Διάρκεια 2 ώρες
Workshop (2)

Σάββατο 14.00 - 15.50

Ολυμπιακό Ακίνητο TWD
Π.Φάληρο
Αίθουσα Προθερμαντηρίου

Εκπαιδευτής: Χρίστος Γαβριήλ BSc

Στο συγκεκριμένο Workshop θα παρουσιαστούν έξυπνοι τρόποι δημιουργίας και εξέλιξης ενός ολοκληρωμένου προγράμματος Dance Aerobic. Τρόποι διαχείρισης κοινού, νέες κινήσεις και απλές λεπτομέρειες που θα σας βοηθήσουν να βελτιώσετε την διδασκαλία σας και το προφίλ σας! Το πιο σημαντικό σε αυτό το Workshop είναι ότι θα είστε σε θέση να δημιουργήσετε τη Χορογραφία σας σύμφωνα με το επίπεδο των συμμετεχόντων σας!

GRAFTSFITNESSSUMMIT

GROUP FITNESS GRADUATES MEETING

Διάρκεια 4 ώρες

Κυριακή 10.00 - 13.50

Γυμναστήριο PEAK FITNESS HALL
Π. Φάληρο - Αίθουσα Hall 1

Εκπαιδευτές:

Χρίστος Γαβριήλ - Κώστας Μιχαηλίδης - Βασίλης Δημητρόπουλος - Επαμεινώνδας Κώνστας - Κώστας Ψαθάς - Σοφία Μπαλαλά

Απευθύνεται αποκλειστικά στους απόφοιτους της ειδικότητας Exercise to Music - Group Fitness όλων των προηγούμενων ετών με στόχο να ενημερωθούν για την νέα μεθοδολογία, τις νέες πετυχημένες φόρμουλες σύμφωνα με τις νέες τάσεις που επικρατούν στην αγορά του Fitness τα τελευταία τρία χρόνια, που έχει αναπτύξει ο τομέας Group Fitness της GRAFTS. Θεωρία - πράξη και απόλυτη επιτυχία....

GRAFTSFITNESSSUMMIT

Τελετή Απονομής Πιστοποιητικών GRAFTS Αθήνας 2017 - 2018 και Έναρξης Εκπαιδευτικής Περιόδου 2018 - 2019

Διάρκεια 1 ώρα

Σάββατο 17.00 - 18.00

Ολυμπιακό Ακίνητο TWD
Π.Φάληρο
Αίθουσα Προθερμαντηρίου

Οι έδρες της GRAFTS HELLAS Αθήνας, Πάτρας, Κρήτης & Ρόδου προσκαλούν όλους τους αποφοίτους της Εκπαιδευτικής Περιόδου 2018-2019 στην τελετή αποφοίτησής τους, καθώς και τους σπουδαστές της Εκπαιδευτικής Περιόδου 2018-2019 στην ταυτόχρονη τελετή έναρξης της νέας εκπαιδευτικής χρονιάς.
Απονομές πιστοποιητικών - επαίνων - υποτροφιών, shows και παρουσιάσεις συνθέτουν το πρόγραμμα της εκδήλωσης. Η είσοδος είναι ελεύθερη για το κοινό.

GRAFTSFITNESSSUMMIT

DARK FITNESS MARATHON II

Διάρκεια 3 ώρες

Σάββατο 18.00 - 21.00

Ολυμπιακό Ακίνητο TWD Π. Φάληρο
Αίθουσα Προθερμαντηρίου

Μια τρίωρη γιορτινή Fiesta θα ακολουθήσει την τελετή απονομής των Πιστοποιητικών της εκπαιδευτικής περιόδου 2017 - 2018 απευθυνόμενη σε όλους όσους αγαπούν την Ομαδική Άσκηση - Group Fitness, επαγγελματίες και μη. Μοναδικές χορογραφίες Dance Aerobic και όχι μόνο, από τους κορυφαίους στο είδος Group Fitness Master Trainers της GRAFTS, Χρήστο Γαβριήλ - Κώστα Μιχαηλίδη - Βασίλη Δημητρόπουλο - Επαμεινώνδα Κώνστα - Κώστα Ψαθά - Σοφία Μπαλαλά.
Απολαύστε κίνηση και μουσική, άσκηση και ένταση. Η είσοδος είναι ελεύθερη για το κοινό.

Κόστος Συμμετοχής Συνέδρων

GOLD CARD

Εφοδιάσου με τη **Χρυσή Κάρτα (GOLD CARD)** του **SUMMIT** και εξασφάλισε την συμμετοχή σου σε όλα τα επιμέρους γεγονότα **(Symposium - Meetings - Workshops)**.

	Έως 07/10/2018	Έως 18/10/2018	19-20-21/10/2018
MASTERCLASS	15 €	20 €	25 €
WORKSHOP	25 €	30 €	35 €
SYMPOSIUM - MEETINGS	50 €	60 €	70 €
GOLD CARD	70 €	85 €	100€
ACE WORKSHOP	100 €	100 €	100 €
GOLD CARD + ACE WORKSHOP	150 €	150 €	150 €

- Group Fitness Festival – Dark Marathon II: είσοδος ελεύθερη
- Τελετή Αποφοίτησης 2017 2018 & Έναρξης Εκπαιδευτικής Περιόδου 2018 2019: είσοδος ελεύθερη
- Group Fitness GR Meeting: είσοδος ελεύθερη μόνο για αποφοίτους GRAFTS και εφόσον είναι σύνεδροι στο 6th GFS 2018.

Παροχές SUMMIT:

- Φάκελος με το υλικό του SUMMIT
- Πρακτικά εισηγήσεων (όπου δίδονται από τους Εισηγητές)
- Βεβαίωση Παρακολούθησης

Εγγραφές:

- Ηλεκτρονικά στην ιστοσελίδα της σχολής www.grafts.gr
- Κατάθεση σε Τραπεζικό Λογαριασμό: FIT.INN.FITNESS INNOVATION E.E.
  Τράπεζα : EUROBANK στον Αριθμό Λογαριασμού: 0026.0140.14.0200.693315
  IBAN: GR 6502601400000140200693315

Προσκομίστε τα παραστατικά εγγραφής και τις αποδείξεις καταθέσεων σας στη Reception του SUMMIT

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΟΥ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΚΑΛΥΤΕΡΟΥΣ... ΚΑΙ ΓΙΝΕ Ο ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ!

GRAFTS HELLAS

2114080912
6937315131
6932547541

info@grafts.gr
www.grafts.gr
Grafts Hellas
grafts_hellas

ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΕΣ

RADICAL FITNESS

ACE

yogaworks FOR EVERYBODY

Peak FITNESS