



41 Ετών

Yoga Alliance

ΠΟΛΗ ΔΙΑΜΟΝΗΣ

📍 Αθήνα

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

📞 6945630949

✉ Δείτε το Email

ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

- ✖ Εκπόνηση Εργασιών
- ✖ Προσωπικές Σημειώσεις
- ✖ Φροντιστηριακές Σημειώσεις
- ✖ Χρήση Εξωσχολικών Βιβλίων
- ✖ Συχνά Διαγωνίσματα
- ✓ Διδασκαλία σε Γκρουπ
- ✖ Δωρεάν το 1ο Μάθημα
- ✖ Μαθητές Δημοτικού
- ✖ Μαθητές Γυμνασίου / Λυκείου
- ✖ Μαθησιακές Δυσκολίες
- ✖ Υποστήριξη Φοιτητών
- ✖ Προετοιμασία Πανελλαδικών

Φωτεινή Γαλανπούλου

Pilates - Yoga Instructor

👤 Όλα τα Επίπεδα | 🎓 Εμπειρία 10 έως 15 ετών | 🕒 Καθημερινές, Πρωί

Αθήνα, Κέντρο, Κολωνάκι

Παραδίδω ιδιαίτερα μαθήματα Pilates (Πιλάτες) και Yoga (Γιόγκα) σε ενήλικες. Αγαπώ πολύ αυτό που κάνω και τα μαθήματά μου προσαρμόζονται στις ανάγκες και τους στόχους του κάθε αθλούμενου. Εφαρμόζω προγράμματα που χαρίζουν στο σώμα μια υγιή και αρμονική σιλουέτα, μέσα από ασκήσεις που δυναμώνουν και τονώνουν τους μυς, βελτιώνουν τη στάση, χαρίζουν ευλυγισία και εξισορροπούν σώμα και πνεύμα. Επίσης, εφαρμόζω και πιο εξειδικευμένα προγράμματα με διορθωτικές ασκήσεις για αυτούς που θέλουν να αντιμετωπίσουν κάποια χρόνια μυοσκελετικά προβλήματα και να ανακουφιστούν από χρόνιους πόνους.

Εκπαίδευση

2016	Εκπαίδευση Yoga για ενήλικες (200h), Yoga Alliance.
2019	Εκπαίδευση Yoga για εγκύους, Yoga Alliance.
2022	Εκπαίδευση Yoga για ενήλικες (300h), Yoga Alliance.
2024	Εκπαίδευση Pilates Mat and Props.

Επαγγελματική Εμπειρία

2017-σήμερα	Παράδοση μαθημάτων Yoga (Γιόγκα) και Pilates (Πιλάτες) σε ενήλικες.
-------------	---