



27 Ετών

Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου

ΠΟΛΗ ΔΙΑΜΟΝΗΣ

📍 Αθήνα

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

📞 6989841511

✉ nefelilindardos@gmail.com

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

Νεφέλη Λινάρδου

Γυμναστική - Pilates - Yoga

👤 Όλα τα Επίπεδα | 🎓 Εμπειρία 5 έως 10 ετών | 📍 Προσαρμόσιμη

Αθήνα, Κέντρο, Κεραμεικός, Μεταξουργείο, Εξάρχεια, Πετράλωνα

Είμαι απόφοιτη ΤΕΦΑΑ του Ευρωπαϊκού Πανεπιστημίου Κύπρου με εξειδίκευση στην κλινική άσκηση, κάτοχος μεταπτυχιακού στην Ψυχολογία παιδιών και εφήβων του Ευρωπαϊκού Πανεπιστημίου Κύπρου, καθώς και κάτοχος διπλωμάτων Pilates Props, Mat, Reformer και Yoga. Στόχος μου είναι μέσα από τις γνώσεις και τις δεξιότητες που διαθέτω να παρέχω την καλύτερη δυνατή εμπειρία εκγύμνασης, με εξατομίκευση στις ιδιαιτερότητες κάθε ασκούμενου. Εκείνο, βέβαια, που για εμένα έχει ιδιαίτερη σημασία, είναι η βελτιστοποίηση της σύνδεσης μυαλού και σώματος μέσω της σωματικής άσκησης, για την επίτευξη μιας ισοροπημένης και αρμονικής καθημερινότητας.

Εκπαίδευση

2016-2020	Πτυχίο στην Αθλητική Επιστήμη και στη Φυσική Αγωγή, Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου.
2021-2023	Μεταπτυχιακό στη Ψυχολογία: Ψυχική Υγεία Παιδιού και Εφήβου, Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου.
2021-σήμερα	Εκπαιδευτικά Προγράμματα: EMS Basic Training, Yoga Teacher 200H, Pilates Instructor Matwork and Props, Pilates Instructor Reformer, Cadillac, Wunda Chair, Pilates Prenatal, Postnatal.

Επαγγελματική Εμπειρία

- Από το 2020 δραστηριοποιούμαι επαγγελματικά στον χώρο της άσκησης, αναλαμβάνοντας ομαδικά και ατομικά προγράμματα εκγύμνασης.
- Έχω εμπειρία στη διαχείριση ειδικών πληθυσμών, συμπεριλαμβανομένων εγκύων, ατόμων με μυοσκελετικές ιδιαιτερότητες και αρχάριων ασκούμενων, με έμφαση στην ασφάλεια, την εξατομίκευση και τη σωστή τεχνική.