

Day 1 — Friday 29/05/2026

Reformer Workshop — 12:00–13:20

Hips in Motion — Reformer Mobility & Pelvis Biomechanics

Προπόνηση που εστιάζει στην κινητικότητα της λεκάνης και τη σωστή βιομηχανική του ισχίου μέσα από ροές στο Reformer. Οι συμμετέχοντες ανακαλύπτουν πώς η ευθυγράμμιση της λεκάνης επηρεάζει τη σταθερότητα, την κίνηση και την άνεση σε όλο το σώμα.

Presenter: *Agi Falenta*

Reformer Workshop — 13:30–14:50

Athletic Reformer: Upper Body Strength & Performance

Δυναμικό μάθημα με αθλητικές προσαρμογές που ενισχύουν τη δύναμη του άνω κορμού, την σταθερότητα των ωμοπλάτων και την αίσθηση ελέγχου σε πιο απαιτητικές κινήσεις. Ιδανικό για όσους θέλουν να αναπτύξουν δύναμη και μεταφορά κίνησης σε υψηλότερο επίπεδο.

Presenter: *Mor Bechor*

Reformer Workshop — 15:00–16:20

Harmonic Matwork Method — Mini Ball Fluidity Training (Core Focused)

Αρμονικές ροές με mini ball που βοηθούν στην αίσθηση συνέχειας και ομαλής μετάβασης μεταξύ των κινήσεων. Η προπόνηση εστιάζει στον πυρήνα, στη σταθερή αναπνοή και στη σπειροειδή κινητικότητα που χαρακτηρίζει τη

Harmonic μεθοδολογία.

Presenter: *Despoina Porfyridou*

Mat Workshop — 16:30–18:00

Feet Workshop — Ground-Up Mechanics

Εργαστήριο επικεντρωμένο στη λειτουργική μηχανική του πέλματος και την επίδρασή του στην ευθυγράμμιση ολόκληρης της κινητικής αλυσίδας. Μέσα από πρακτική ανάλυση, οι συμμετέχοντες μαθαίνουν πώς μια σωστή βάση βελτιώνει σταθερότητα, απόδοση και ποιότητα κίνησης.

Day 2 — Saturday 30/05/2026

Workshop Duration: 12:00–20:00 (με διάλειμμα 30')

Mat — 12:00–13:30

Back Pain

Εξειδικευμένη πρακτική για ανακούφιση και αντιμετώπιση πόνου στη μέση. Το μάθημα περιλαμβάνει σταθεροποιητικές ασκήσεις, τεχνικές για μείωση έντασης και κινήσεις που βελτιώνουν ασφαλώς την κινητικότητα της οσφύς.

Presenter: *Mor Bechor*

Mat — 13:30-15:00

Hip Pathologies

Ήπιο μάθημα για συχνές παθήσεις ισχίου με έμφαση στην ήρεμη κινητοποίηση, σταθερότητα και ισορροπημένη φόρτιση. Ιδανικό για ασκούμενους με περιορισμούς ή ευαισθησίες στην περιοχή.

Presenter: *Agi Falenta*

Mat — 15:15-16:15

Band Session

Προπόνηση με λάστιχα που ενισχύει τη μυϊκή ενεργοποίηση και τη σταθερότητα κορμού και άκρων. Οι ρυθμικές ροές προσφέρουν ολοκληρωμένη ενδυνάμωση και καλύτερο νευρομυϊκό συντονισμό.

Presenter: *Despoina Porfyridou*

— 30' διάλειμμα —

Mat — 16:45-17:45

Athletic

Μάθημα υψηλής έντασης με αθλητικό χαρακτήρα, που συνδυάζει ταχύτητα, δύναμη και προκλήσεις ισορροπίας. Προάγει τον έλεγχο σώματος και τη δυναμική απόδοση.

Presenter: *Mor Bechor*

Mat — 17:45-18:45

Ring Session

Στοχευμένο μάθημα με Pilates ring για βελτίωση ευθυγράμμισης, ακρίβειας και μυϊκής συμμετρίας. Το ring λειτουργεί ως μέσο αντίστασης και ανάδρασης, ενισχύοντας τον έλεγχο της κίνησης.

Presenter: *Agi Falenta*

Mat — 19:00-20:00

Unilateral Training

Μονόπλευρη προπόνηση που διορθώνει ασυμμετρίες και βελτιώνει τη σταθερότητα, την ιδιοδεκτικότητα και τον συντονισμό. Στόχος η πιο ισορροπημένη και αποδοτική κίνηση.

Presenter: *Mor Bechor*

Day 3 — Sunday 31/05/2026

Workshop Duration: 12:00–18:00

Reformer Workout — 12:00–13:20

Harmonic Reformer Method — Core Fluidity Training

Ρευστή προπόνηση που δίνει έμφαση στην ομοιόμορφη μετάδοση της κίνησης μέσα από τον πυρήνα. Η Harmonic προσέγγιση ενισχύει τη συνδεσιμότητα, τη σταθερότητα και την αίσθηση συνέχειας σε κάθε άσκηση.

Presenter: *Despoina Porfyridou*

Reformer Workshop — 13:30–14:50

Athletic Reformer: Lower Body Power & Precision

Εντατικό πρόγραμμα ενδυνάμωσης κάτω άκρων με αθλητική φιλοσοφία. Ενισχύει την ισχύ, την ακρίβεια της κίνησης και την αποτελεσματική διαχείριση φορτίου σε λειτουργικά μοτίβα.

Presenter: *Mor Bechor*

Reformer Workout — 15:00–16:20

The Mobile Spine — Scapula Mechanics & Tactile Cueing

Σύγχρονες τεχνικές για κινητικότητα της σπονδυλικής στήλης με λεπτομερή προσοχή στη θέση και λειτουργία των ωμοπλάτων. Το tactile cueing υποστηρίζει ορθή αίσθηση σώματος και ελεγχόμενη, απελευθερωμένη κίνηση.

Presenter: *Agi Falenta*

Mat & Reformer Session — 16:30–18:00

Aligned Together — Recap & Collective Movement Experience

Συνδυαστικό κλείσιμο του τριημέρου που ενώνει Mat και Reformer για καλύτερη ευθυγράμμιση, σταθερότητα και συνέπεια της κίνησης. Ιδανικό για ενοποίηση των τεχνικών και αρχών που διδάχθηκαν.

Presenter: *Despoina Porfyridou*

base

International Certifications

PILATES
INTERNATIONAL

