

## ANASTASIA BARANOVSKAYA



Anastasia Baranovskaya končuje študij fizioterapije in je poleg velike strasti do STOTT PILATESA znanje nadgradila z manualnimi tehnikami in korekturnimi vadbami, ki jih kot ekskluzivna inštruktorica izvaja v studiu Peti element. Odličen retorik z zvrhano mero koristnih informacij zato delavnica z njo ne pomeni zgolj razlage o izvedbi posamezne vaje ampak analizo pravih gibov in pomembnosti varnosti, saj je razumevanje biomehanike in sil na hrbtenico in medenico tisto, kar pri razmišljanju o iliopsoasu šteje. Anastasia se uri predvsem izven naših meja, na mednarodnih izobraževanjih in prisega na aktivnost kot del vsakdana, zato vabljeni na njeno delavnico velja ne glede na to iz katere smeri izhajate. Delavnica bo podala dopolnilno razmišljanje o možnih prilagoditvah glede na možne problematike ali težave povezane z mišico psoas.