

Ζούρας Δημήτρης



Συνοπτικά

Διδάσκω 15 χρόνια εσωτερικές πολεμικές τέχνες (Wudang Tai Chi Chuan, Hsing I Chuan) σε χώρους γυμναστηρίων (Golden Gym), Σχολές Χορού (Σχολή χορού Γεωργιάδης), πολυχώρους (Anima Mera, Gaz Symphony Studio) και σε ομαδικά προγράμματα εταιριών (e-Travel), με έμφαση σε πρακτικές μεθόδους ικανές να μεταδώσουν με σύγχρονο τρόπο το πνεύμα και την φιλοσοφία κίνησης αυτών των τεχνών. Η εκπαίδευση συμπεριλαμβάνει ομαδικά και ατομικά μαθήματα καθώς και σεμινάρια (Ιωάννινα, Κρήτη).

Συνολικά ασχολούμαι 25 χρόνια με τις πολεμικές τέχνες, τα 20 εκ των οποίων με τις εσωτερικές πολεμικές τέχνες του Tai Chi Chuan, PaKua Chang, Hsing I Chuan. Ξεκίνησα την τέχνη του Tai Chi Chuan με τον δάσκαλό μου Πέτρο Κουρόπουλο στο Yang Style Tai Chi. Από το 1992 είμαι μαθητής του Sifu Dan Docherty και προσωπικός μαθητής του Sifu Γιάννη Πάτσιου ο οποίος εκπροσωπεί το Wudang Tai Chi Chuan στην Ελλάδα. Τις τέχνες του Hsing I Chuan και Pakua Chang τις έχω διδαχθεί από τον Alan Peatfield και τον Jan Lang και οι δυο senior μαθητές του Bruce Frantzis (Energy Arts).

Από το 2010 απασχολούμαι και ως προσωπικός εκπαιδευτής, σχεδιάζοντας ανάλογα με τις ανάγκες του κάθε ασκούμενου διαφορετικά προγράμματα/ασκήσεις με την βοήθεια functional μεθόδων όπως Trx Suspension Trainer, Trx Rip Trainer, Kettle bells, Bosu ball, Fitness ball, Body weight ασκήσεων, HIIT, κυκλικών προπονήσεων. Η εκπαίδευση συμπεριλαμβάνει ατομικά μαθήματα και μικρά ομαδικά (έως 5 άτομα).

Ως στόχο μου έχω να δημιουργήσω ένα περιβάλλον μέσω του οποίου ασκούμενοι όλων των ηλικιών θα είναι ικανοί να αποκτήσουν υγεία και ψυχική ευεξία.

Πιστεύω ειλικρινά ότι ο τρόπος με τον οποίο αντιμετωπίζουμε το σώμα μας και το πως εκφραζόμαστε μέσα από αυτό είναι ένας από τους βασικούς δρόμους που οδηγεί σε μια καλύτερη συνολικά ζωή.

Το motto μου είναι: "Η άσκηση αποτελεί στάση ζωής."

Έμφαση

- Σχεδιασμός και εξέλιξη προγραμμάτων ενδυνάμωσης
- Σχεδιασμός και εξέλιξη προγραμμάτων αποκατάστασης τραυματισμών με την καθοδήγηση αθλητρού ή φυσιοθεραπευτή
- Γνώση ανατομίας σώματος
- Ορθοσωματική άσκηση
- Διατροφή και διαιτητικές συμβουλές
- Ενθάρρυνση και συστηματική καθοδήγηση στην εκπλήρωση των στόχων του ασκούμενου
- Εμπειρία σε διαφορετικούς τύπους ασκούμενων και με διαφορετικό επίπεδο προηγούμενης εκγύμνασης

- Συνεχής παρακολούθηση και εξάσκηση στις νέες τεχνικές και μεθόδους λειτουργικής (functional) προπόνησης (εγκεκριμένα σεμινάρια , πιστοποιήσεις) σαν μέσο προσωπικής εξέλιξης

Σπουδές / Πιστοποιήσεις / Σεμινάρια

- Les Mills workshop (2016)
- Les Mills Body Pump seminar εκπαίδευση πιστοποιημένου εκπαιδευτή (2016)
- Les Mills Body Combat seminar εκπαίδευση πιστοποιημένου εκπαιδευτή (2016)
- Les Mills Cx Worx seminar εκπαίδευση πιστοποιημένου εκπαιδευτή (2016)
- Trx Functional Training certification Level 2 (2016)
- Trx Medical Course certification Level 2 (2012)
- Certified Trx **Rip** Trainer (2011)
- Certified Trx Suspension Trainer STC Level 1 (2010)
- Certified Wudang Tai Chi Chuan Instructor (2000) <http://www.taichichuan.co.uk/database/database.html>
- Software engineering diploma (1986)