



Αλεξία Χαραλαμπίδου

Η Αλεξία Χαραλαμπίδου τελείωσε τις θεατρικές της σπουδές το 2003 στην Νέα Υόρκη στη σχολή Lee Strasberg Theatre Institute όπου η μέθοδος χαλάρωσης για τον ηθοποιό ήταν για αυτήν ένα ξύπνημα για περαιτέρω μελέτη όσο αφορά την κίνηση και διόρθωση της στάσης του σώματος. Τότε είχε και την πρώτη της επαφή με την μέθοδο Πιλάτες, η οποία έγινε και το καινούριο της πάθος. Φοίτησε στη σχολή Kane school of Core Integration στη Νέα Υόρκη αποκτώντας έτσι το δίπλωμα της το 2007 ως εκπαιδεύτρια της μεθόδου Πιλάτες στα μηχανήματα και τις ασκήσεις εδάφους. Επίσης έκανε διάφορα σεμινάρια με θέμα τη σκολίωση, την εγκυμοσύνη και άλλα σχετικά. Μεταξύ των δασκάλων της ήταν η Kelly Kane, Kuan Hui Chew και Michelle Cohen.

Τελειώνοντας την εκπαίδευση της ξεκίνησε να διδάσκει Πιλάτες και ερχόμενη στην Κύπρο το 2008 άνοιξε το δικό της στούντιο BodyAwareness στη Λευκωσία. Παράλληλα η Αλεξία δούλευε και σαν ηθοποιός στο θέατρο, στον κινηματογράφο και στην τηλεόραση ενώ έγινε Zumba και Round Instructor. Σε κάποιες μουσικοχορευτικές παραστάσεις μάλιστα βοήθησε στην κίνηση των ηθοποιών και χορογράφησε τα τραγούδια.

Αυτό που την ενδιέφερε όμως πάντα πιο πολύ ήταν η αποκατάσταση και η διόρθωση της στάσης του σώματος κι έτσι συνέχισε την εκπαίδευση της με διάφορα σεμινάρια για αποκατάσταση τραυματισμών, functional training και σεμινάρια κινησιολογίας δουλεύοντας πολύ με άτομα που έχουν είτε κινησιακά προβλήματα, είτε οποιοδήποτε άλλο μυοσκελετικό πρόβλημα, αθλητές, μπαλαρίνες και εγκυμονούσες.