



Χριστίνα Χατζηγεωργίου

Η Χριστίνα Χατζηγεωργίου είναι η διευθύντρια του Central Balance™ (CB), το οποίο ιδρύθηκε το 2015.

Το κέντρο είναι αφιερωμένο στην παροχή μιας προσωπικής και ολιστικής προσέγγισης, για τη βελτίωση σωματικής, ψυχικής, συναισθηματικής και πνευματικής υγείας.

Η Χριστίνα σπούδασε αρχικά ως εκπαιδύτρια του Pilates Foundation UK, το 2005, στο Ηνωμένο Βασίλειο, με τη Rachel Rafiefar, στο πρόγραμμα εκπαίδευσης The Thoughtful Body™ Pilates Teacher Training. Στη συνέχεια ακολουθήσε σπουδές στο University of Nottingham και απέκτησε πτυχίο, BSc στη Φυσικοθεραπεία. Από τότε, διερευνεί εκτενώς τις εφαρμογές της σωματικής άσκησης σε κλινικά περιβάλλοντα, εργαζόμενη σε ορθοπαιδικά, μυοσκελετικά, νευρολογικά, καρδιοαναπνευστικά, παιδιατρικά, μαιευτικά και γυναικολογικά τμήματα. Έχει επίσης προσφέρει τις υπηρεσίες της ως συμβουλευτική θεραπεύτρια, σε διάφορα κέντρα ευεξίας, στούντιο Pilates, Yoga και χορού, τόσο στην Κύπρο όσο και στο εξωτερικό.

Το 2014, η Χριστίνα απέκτησε το προσόν της PTLL (Tutor), προσθέτοντας στη μακροχρόνια εμπειρία καθοδήγησης εκπαιδευόμενων, στο θέμα του Pilates και θεραπειάς γενικά, όπως και στη διδασκαλία σε προγράμματα συνεχής επαγγελματικής εξέλιξης για φυσιοθεραπευτές (CPD).

Το 2020, το Central Balance έγινε ένα εγκεκριμένο δορυφορικό κέντρο της Active IQ (AIQ), σε συνεργασία με το The Thoughtful Body™ (Ηνωμένο Βασίλειο), και προσφέρει τώρα ένα

δίπλωμα Pilates σε Level 3, αναγνωρισμένο με βάση σύγχρονων ευρωπαϊκών προτύπων.

Η Χριστίνα συνεχίζει να αναπτύσσει τις δεξιότητες και γνώσεις της επεκτείνοντας την προσέγγισή της σε τεχνικές όπως η Δυναμική Νευρομυϊκή Σταθεροποίηση (DNS), καθώς και εναλλακτικές μεθόδους, όπως η γιόγκα και ενεργιακές διαδικασίες, όπως ο διαλογισμός και η μέθοδος Ρέικι.