



Kristen Shiaelis

Η Kristen Shiaelis κατάγεται από την Αυστραλία και είναι επαγγελματίας χορεύτρια, συνάντησε τον σύζυγό της στο Λος Άντζελες και το 1994 μετακόμισε στην Κύπρο, την πατρίδα του, όπου μεγάλωσε 3 όμορφα παιδιά.

Γιατί λοιπόν το Πιλάτες; Μέσα από τη δική της εμπειρία, αναγνώρισε ότι οι περισσότεροι Personal Trainers δεν διδάσκουν σωστά προκαλώντας διάφορους τραυματισμούς, πράγμα που δημιουργεί κακή φήμη στο χώρο της άσκησης. Έτσι το 2005 ξεκίνησε η επαγγελματική σχέση με το Πιλάτες. Είχε την επιθυμία να ασχοληθεί ιδιαίτερα με το γυναικείο φύλο βοηθώντας τις γυναίκες να ζουν χωρίς πόνο και να έχουν μια καλύτερη ποιότητα ζωής, μέσω της διδασκαλίας Πιλάτες.

Έχει κάνει εκτενή εκπαίδευση και είναι πλήρως πιστοποιημένη μέσω των εκπαιδευτικών κέντρων Balanced body, του Stott Pilates, του Ellie Herman και του Pilates Coach. Έχει ειδικότητα στο Women's wellness και ασχολείται με το Pre/Post Natal Pilates, δυσλειτουργία του πυελικού εδάφους, την οστεοπόρωση και την αποκατάσταση του καρκίνου του μαστού. Έχει επίσης ειδικευτεί σε ασκήσεις για νευρολογικές παθήσεις όπως η νόσος του Πάρκινσον, η σκλήρυνση κατά πλάκας και το εγκεφαλικό. Έχει παρακολουθήσει μαθήματα σχετικά με τη σκολίωση με την Αμερικανίδα Dr Suzanne Martin. Προσπαθεί συνεχώς να μαθαίνει και να διατηρεί τις γνώσεις της για το ανθρώπινο σώμα για να μπορεί να βοηθά τους πελάτες της να επιτύχουν τους στόχους τους έχοντας ένα υγιές μυαλό και σώμα.