

Invitasjon

VELKOMMENTIL THE GRAND OPENING OF EKILIBRE PILATES

Endelig skjer det! Ekilibre Pilatesstudio åpner i Storgata 130 på Lillehammer. Det er min drøm som går i oppfyllelse og jeg håper du vil være der for å feire åpningen!

Vi dropper korps til fordel for proffe dansere og det blir klipping av snor, bobler, underholdning og taler. Det blir også mulig å snakke med erfarne Pilates-instruktører fra Storbritannia, Malmø, Lausanne og Stavanger.

HVORFOR PILATES?

Jeg fant min lidenskap den dagen jeg oppdaget Pilates. Det skjedde etter en ulykke på telemark i Sveits. Jeg gikk på trynet og rev av et par sener i foten. Vant til å trene mye, måtte jeg finne en treningsmetode som kunne utføres uten å ha føttene på gulvet. Da fant jeg veien til Pilates-studio og ble frelst. Etter å ha trent tradisjonelt i hele mitt liv ble dette en ren åpenbaring. Min Pilates-instruktør fikk meg på beina igjen og det endte faktisk med at jeg tok instruktør-utdannelse hos henne.

Det ble en tøff reise. Men etter måneder med kurs i anatomi, treningsfysiologi og ikke minst den spesifikke treningen for å lære Pilates-metoden, kunne jeg endelig ta imot kunder på det lille studioet vi åpnet utenfor Lausanne.

Nå tar jeg steget som min mentor i Sveits alltid sa at jeg en gang kom til å gjøre og jeg håper folk på Lillehammer er klar for å ta imot meg. Det mangler ikke på utfordringer, men jeg er privilegert fordi jeg har dyktige medspillere. I en liten by som Lillehammer bør mennesker som jobber for de samme verdiene samarbeide. Det skjer her nå med Ekilibre Pilates.

Jeg er stolt over å kunne jobbe sammen med en av landets fremste osteopater, Xavier Tiberghien. Vi er opptatt av å se hele mennesket. Osteopati er en terapi som fanger opp det andre terapeuter ikke ser. Begge mine døtre trener på høyt nivå og osteopatene har fulgt dem under hele oppveksten. De har gitt dem en solid fysisk base og en evne til å kontrollere og lytte til sin egen kropp og som gjør dem i stand til å tåle stor treningsmengde pluss å håndtere stress.

Pilatestrening på apparater kan kombineres med annen trening og gjøre den mer effektiv. Derfor er jeg så glad for at Spenst Lillehammer fortsetter som en av mine samarbeidspartnere. På Spenst blir du ønsket velkommen slik du er og de ansatte gjør en fantastisk jobb for å holde folk i alle aldre og med alle forutsetninger i aktivitet. Trening er ikke krig mot din egen kropp! Det må være det motsatte. Der er Spenst og jeg helt enige!

Til slutt må jeg nevne at jeg har med meg et stort internasjonalt nettverk av instruktører som møtes og utveksler kunnskap kontinuerlig. Noen av dem vil være tilstede under åpningen av Ekilibre Pilates. Joe Pilates var en idealist som ikke ønsket å beskytte rettighetene til metoden sin – hans største ønske var at flest mulig mennesker, og særlig barn, skulle få nytte og glede av denne treningsmetoden. Vi er mange som tenker at dette er det viktigste av alt.

**VELKOMMENTIL EKILIBRE PILATES!
STORGATA 130, (vis a vis politiet)
1. SEPTEMBER KL 17:00.**

