



Jeļena Volkova

“Caur apzinātu kustību uz apzinātu dzīvi”.

Šis, mūsdienās tik aktuālais citāts ir starptautiska līmeņa kustību ekspertes Jeļenas Volkovas (Елена Волкова) devīze.

Jeļena uzsāka trenera karjeru vairāk nekā pirms 25 gadiem. Viņa ir pabeigusi “Maskavas Valsts fiziskās kultūras akadēmiju” ar specializāciju ārstnieciskajā vingrošanā. Godalgota fitnesa un bodibildinga sacensību dalībniece (WFF 2003.g. un FBB 2004.g.). Kopš 2006. gada strādā kā pasniedzēja.

Šobrīd Jeļena Volkova ir:

- ❖ izglītības centra *Практика* dibinātāja;
- ❖ studiju tīkla *Pilates Plus* izveidotāja;
- ❖ kompānijas *Polestar Pilates* (ASV) oficiālais pārstāvis un pasniedzēja ar tiesībām izsniegt *Polestar* treneru licences Krievijā, NVS valstīs un Baltijā;
- ❖ Asociācijas *Pilates Method Alliance* (ASV) biedre;
- ❖ metodes “Apzinātība caur kustību” *ATM (Awareness Through Movement)* speciāliste, apgūst Funkcionālo integrāciju *FI (Functional Integration)* un Feldenkraisa metodi (*Feldenkrais Method*);
- ❖ 2017., 2019. g. piedalījies programmā *Fascial Dissection*, kuru vada Tomass Maiers (Thomas W. Myers);
- ❖ semināru, apmācību un sertifikācijas programmu organizatore dažādu virzienu ietvaros: *Polestar Pilates, Anatomy Trains, Art of Motion, Franklin Method, Thirst 4 Function, Feldenkrais Method*;
- ❖ semināru cikla *PRO (ПРО)* izveidotāja. Šajos semināros tiek apvienots uz mūsdienai zinātniskajiem pētījumiem balstīts teorētiskais materiāls un progresīvās metodēs pamatota, je plaša praktiskā apmācība. Semināru materiāli nepārtraukti tiek pilnveidoti, atbilstoši jaunākajiem atklājumiem zinātnē.