

ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ

Βασιλική Καψίδου – Manual Biomechanic & Fascia Integration Specialist, Neuromechanic Applied Kinesiology



Η Βασιλική Καψίδου γεννήθηκε στην Στοκχόλμη Σουηδίας το 1974 και μεγάλωσε στην Αθήνα.

Σπούδασε στην Ανώτερη Επαγγελματική Σχολή Χορού Μοριάνοβα – Τράστα και το 1996 πήρε το δίπλωμα Καθηγήτριας Χορού και Χορεύτριας σε κλασσικό και σύγχρονο χορό.

Από το 1996 έως το 2000 έκανε την πρακτική της στην Ακαδημία Χορού της Στοκχόλμης.

Το 2000 συνεχίζει την εκπαίδευσή της στην επαγγελματική σχολή STOTT PILATES του Καναδά και παίρνει το δίπλωμα της καθηγήτριας Pilates στην κατηγορία mat και reformer. Παράλληλα και για τα επόμενα 7 χρόνια, συνεργάζεται με την αντιπρόσωπο της STOTT PILATES στην Ελλάδα ως υπεύθυνη χώρου και Pilates Instructor.

Μέσα από την πρόθεσή της να κατανοήσει τη λειτουργία του σώματος με γνώμονα μία καλύτερη συνολικά υγεία αλλά και τη βέλτιστη λειτουργικότητά του, εγγράφεται και εκπαιδεύεται στη Σχολή της ΣΩΜΑΤΟ-ΨΥΧΟΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗΣ (2002-2004) και στη συνέχεια και για 9 έτη , εκπαιδεύεται από τον Καναδό Εμβιομηχανικό Χειροθεραπευτή Scott Forhan, στη Μέθοδο Θεραπείας ΝΕΥΡΟΜΗΧΑΝΙΚΗ, στην Εφαρμοσμένη Κινησιολογία καθώς και στην Τεχνική Ενεργοποίησης & Ενδυνάμωσης της ΠΕΡΙΤΟΝΙΑΣ (2012-2016) αποκτώντας τους βασικούς τίτλους Manual Biomechanic Specialist, Bioenergetic Fascia Integration Specialist & Fascial Fitness Instructor.

Παράλληλα, αποκτά τον τίτλο του Εξειδικευμένου Προσωπικού Εκπαιδευτή και του Εξειδικευμένου Σύμβουλου Άσκησης και Λειτουργικής Μυοσκελετικής Αξιολόγησης.

Το 2016 εκπαιδεύεται στη Φυσικοθεραπεία.

Μετά από πάνω από μία δεκαετία μελετών και προσωπικής έρευνας, η Βασιλική Καψίδου ανέπτυξε την εκπαίδευση DECODING BALLET ειδικά για δασκάλους και χορευτές – μία ριζικά προοδευτική μέθοδο που βασίζεται στον επαναπρογραμματισμό της συνάρτησης νευροπεριτονίας με σκοπό να παρέχει στους δασκάλους χορού και μαθητές με ένα σχέδιο που οδηγεί σε ολοκληρωμένη αριστεία απόδοσης.

Σήμερα, η Βασιλική Καψίδου έχει ιδρύσει το HEALING ART – KINESIS TRAINING & WELLNESS ένα χώρο στον οποίο κάποιος εκπαιδεύεται στο να αντιλαμβάνεται τη ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ και τις ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ που έχει το σώμα του, ΘΕΡΑΠΕΥΕΤΑΙ από τους σωματικούς πόνους μέσα από διαφορετικές πρακτικές και προσεγγίσεις, και αποκτά ένα ΝΕΥΡΟΛΟΓΙΚΑ και ΠΕΡΙΤΟΝΙΑΚΑ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΜΕΝΟ και ΕΝΔΥΝΑΜΩΜΕΝΟ σώμα. Αποκτά δηλαδή ένα συνολικά υγιέστερο και δυνατότερο σώμα το οποίο ανταποκρίνεται στις προκλήσεις της καθημερινότητας και συνεργάζεται με τα “θέλω” μας ανεξάρτητα από την ηλικία!