

Mirela Čavajda je instruktor pilatesa već dvije godine. Svoje znanje usavršila je pod budnim okom voditelja Studia Tao. Kao instruktor je stekla iskustvo u kreiranju satova za početnike, individualnih satova te naprednijih i progresivnijih satova. Osobno se susrela s klijentima i polaznicima koji su imali zdravstvenih problema sa kralježnicom i nikada se nisu bavili nijednom fizičkom aktivnošću, a pilates im je uvelike pomogao da se bolje osjećaju, da oblikuju svoje tijelo, djelovao je na njihovo držanje i posturu – ukratko, imao je terapijski učinak. Trenutno Mirela Čavajda u Sangha yoga studiju za yogu dovršava obuku za Gaiayoga instruktora (GaiaYoga program edukacije za učitelje yoge jedan je od najkvalitetnijih i najkompletnijih Yoga Teacher Training programa u ovom dijelu Europe). Već 3 godine Mirela predano vježba yogu i smatra da ona, jednako kao i pilates, djeluje pozitivno na ljudsko tijelo i duh. Yoga nije samo fizička vježba za poboljšanje zdravlja, vitalnosti i fleksibilnosti, već ona daje načine “ispravnog življenja”, odnosno skup moralnih i praktičnih smjernica za uravnotežen, sretan i svjestan život, ističe Mirela. Yoga se može definirati kao osobni put razvoja i zato se njome može svatko baviti, neovisno o svojoj vjeroispovjesti, vjerovanju ili životnim opredjeljenjima.

Lana Plahutar je diplomirani kineziolog. Sportom se počela baviti već za vrijeme studija, radeći u teretani Dynamic Fitness, što ju je i uvelo u svijet fitnessa i vježbanja. Nakon završenog fakulteta Lana počinje raditi u Body & Mind Studiu te završava naobrazbu za Progressive Pilates instruktora i instruktora Stott Pilatesa kod mentorice Mirele Anić, danas vodeće instruktore Pilatesa u Hrvatskoj. Nakon godine dana rada u Body & Mind Studiu Lana preuzima vođenje fitnessa u tvrtki Twinlab, istovremeno se posvetivši vođenju pilatesa i dodatnom usavršavanju. Osim do sad navedenog, Lana završava i naobrazbu za Staby Instruktorica te tako postaje jednim takvim instruktorom u Hrvatskoj.

Lana trenutno vodi vlastiti studio, što je bio logičan slijed u njevoj pilates karijeri i pilates svijetu, koji danas ima puno polaznika u svijetu, a i u Hrvatskoj.