

VITALITÀ IN MOVIMENTO



Pilates e molto di più a cura di Martina De Simone

Inizia subito e coltiva il tuo benessere.

La prima lezione è GRATUITA!

A partire da Martedì 9 Gennaio ore 20.00 – 21.00

CORPO TONICO E VITALE, SCHIENA SANA, MENTE CALMA



Il metodo Pilates nasce all'inizio del '900 ad opera di Joseph Pilates e trae ispirazione da antiche discipline come lo yoga. È un metodo che si concentra sui muscoli posturali, con lo scopo di mantenere il corpo bilanciato, la colonna vertebrale ben sostenuta e ricomporre l'unità dell'individuo: corpo e mente in consapevolezza, movimento cosciente, respiro.

