


Un corpo libero da tensione e stanchezza è il rifugio ideale che la natura offre come alloggio ad una mente equilibrata (J. H. P.)

Lezioni di Pilates Matwork: 1 ora. Ogni lezione è completa e prevede un lavoro unitario, che può di volta in volta incentrarsi su aspetti specifici (quali la distensione delle fasce muscolari, mobilità della colonna , studio della precisione del movimento ecc..) ma sempre in una dimensione di completezza, coltivando lo sviluppo uniforme del corpo, l'allineamento e l'allungamento propri della disciplina. Con l'aiuto di palle, cerchietti, fasce, lavoriamo a corpo libero. E' possibile rivolgersi all'insegnante per sedute sui macchinari presso altre sedi.

Le lezioni di **Yoga** : 1 ora e 30. L'orientamento varia da semplice Hata Yoga (le basi della disciplina, lo studio dei Pranayama e degli Asana principali, la comprensione di un atteggiamento yogico) ad una specificità di corrente californiana, **Healing Yoga**, traducibile come Yoga Terapeutico; in queste lezioni ci concentriamo sull'aspetto curativo e di pulizia degli organi, di regolarizzazione dei sistemi e centratura. E' una pratica dolce e rilassante.

Le **lezioni di prova** sono gratuite. E' necessario prenotare sempre un posto al 3462212669. Troverete tappetini e attrezzi... Portate calzette e abiti comodi 😊

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Venerdì
	9.00 Pilates		9.00 Yoga
10.15 Pilates	10.15 Yoga		10.30 Pilates
12.45 Pilates			
	13.15 Pilates		13.15 Pilates
E' necessario prenotarsi al 3462212669 		18.00 Pilates	
		19.15 Pilates	