

## Pilates

Una corretta respirazione diaframmatica abbinata ad un approccio non aggressivo del nostro corpo permette a chi pratica di ritrovare e ristabilire in breve tempo un ottimo equilibrio psicofisico.

Il Pilates si basa su un programma di esercizi incentrati sulla muscolatura posturale che possono essere svolti a corpo libero o con l'aiuto di varie attrezzature. La muscolatura posturale aiuta a tenere il corpo bilanciato e svolge un ruolo essenziale nel fornire supporto alla colonna vertebrale. Migliorando la postura, questa tecnica dona tonicità e forza ai muscoli e aiuta a prevenire i disturbi della schiena. L'obiettivo del Pilates è rendere la persona consapevole di sé stessa e condurla a unire corpo e mente in una singola entità, dinamica e ben funzionante, in modo che possa muoversi con grazia, equilibrio ed economia. La mente di chi esegue gli esercizi Pilates è diretta verso il corpo, concentrata su ciò che sta accadendo mentre accade: è possibile così comprendere esattamente ciò che la mente ordina al corpo e imparare a percepire come il corpo si sta muovendo. Gli esercizi non presuppongono una ripetizione esasperata e fine a sé stessa: con una sequenza logica, conducono la mente a cooperare con il corpo alla ricerca comune del controllo, della precisione e della fluidità dei movimenti, coordinati con una giusta respirazione.



### QUANDO

---

GIORNI E ORARI:

martedì 19-20 e giovedì 19.30-20.30

PERIODO: annuale

INIZIO: OTTOBRE 2019



### COSTI

---

20€ mensili, 60€ trimestrali, 12€ associazione



### GESTORE

---

Oplàrt asd

Laura ZUCCOTTI



### CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

---

389 2826170

info.oplart@gmail.com