

Discipline

Pilates
Zumba
Yoga

Pilates

In 10 lezioni sentirai la differenza,
in 20 lezioni vedrai la differenza,
e in 30 lezioni avrai un corpo nuovo.
J. H. Pilates

Lo scopo principale di J. H. Pilates era quello di rendere le persone consapevoli di se stesse, del proprio corpo e della propria mente e portarle a unire corpo e mente in una singola, dinamica e ben funzionante entità. In un certo senso, J. H. Pilates cercò di fondere i migliori aspetti delle discipline fisiche occidentali con quelle delle discipline spirituali orientali. La mente di chi segue gli esercizi del metodo "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 esattamente come il corpo si sta muovendo.

Gli esercizi del metodo "Pilates" non presuppongono una ripetizione esasperata finalizzata a se stessa: invece, con una logica sequenza, conducono la mente a cooperare con il corpo alla ricerca del controllo, della precisione e della fluidità dei movimenti, coordinati con una giusta respirazione. Il metodo "Pilates" ha come scopo quello di portare l'individuo a muoversi con economia grazia ed equilibrio.

Lezioni di Pilates:

Due lezioni a settimana di 1 ora ciascuna.

Zumba

"Zumba" è una danza-fitness di ispirazione latina che include musica e movimenti di danza latina e internazionale, creando un sistema di fitness dinamico, entusiasmante ed effettivo. È un allenamento innovativo ed emozionante destinato a tutti.

E' divertente: i partecipanti si scaricano e non si rendono neanche conto che si stanno allenando;

è diversa: la musica, i passi, i movimenti, la classe, l'energia... ;

è facile ed è efficace!

è destinata a tutti: la gente di qualsiasi forma fisica ed età può iniziare il programma da subito. La formula dei passi elementari del programma la rende facile per tutti.

Lezioni di Zumba:

- Due lezioni a settimana di 1 ora ciascuna.

Yoga

Lo Yoga è un antichissimo e complesso sistema di conoscenze, frutto prezioso della plurimillenaria cultura indiana. Servendosi di una vasta scelta di tecniche, lo “Yoga” promuove e rende possibile l'integrazione dei vari piani dell'esistenza umana,

CORPO – RESPIRO - ENERGIA - MENTE

Con la pratica regolare e costante, l'allievo sentirà affiorare in sé benessere, calma e lucidità mentale. Svilupperà un atteggiamento di maggiore responsabilità e centratura, per affrontare al meglio le prove e le sfide della vita quotidiana.

Lavorando sul piano psico-emozionale, il praticante di “Yoga” riesce a definire meglio il proprio cammino esistenziale, servendosi di insegnamenti spirituali universali e divenuti nel tempo patrimonio comune dell'umanità.

Le **TECNICHE DELLO YOGA** servono ad armonizzare il sistema corpo-energia-mente e lasciano scaturire nel praticante forza, determinazione, chiarezza di idee.

Lezioni di Yoga:

- Una lezione a settimana di 1 ora.