

# POSTURAL PILATES BODY&MIND

Esercizi per il corpo e per la mente, non un semplice programma "olistico". Il pilates sviluppa il corpo e lo riequilibra, corregge le posture scorrette, rinvigorisce il fisico, la mente e lo spirito **portando al raggiungimento di ottimi risultati a livello sia fisico che mentale.**

Con questa disciplina gli esercizi permettono di acquisire consapevolezza del respiro, riallineano la colonna vertebrale rinforzando i muscoli profondi del tronco, molto importanti per alleviare e prevenire i mal di schiena. Tutti gli esercizi vengono inizialmente eseguiti a corpo libero, mentre in un secondo momento verranno utilizzati strumenti di supporto come soft ball, tye4, circle, elastici e gymstick.

