

Ritrova il piacere
del movimento

PILATES CON BASTONE

MOVIMENTI DOLCI, CONSAPEVOLI E CONTROLLATI
PER IL BENESSERE DEL CORPO E DELLA MENTE



Martedì 15 settembre
Martedì 22 settembre



Ore 10:00



Centro Anziani di Brugherio
Via Fabio Filzi 4

Con

Carolina

Insegnante di pilates professionista



Pilates con bastone



La lezione di **Pilates con il bastone** è un percorso dedicato al benessere del corpo attraverso movimenti dolci, consapevoli e controllati.



Il bastone sarà un valido supporto per migliorare la **postura**, la **mobilità articolare**, l'**equilibrio** e la **coordinazione**, aiutandoci a lavorare sull'allungamento e sulla **percezione del corpo**.



Durante la lezione presteremo attenzione alla **respirazione**, alla **stabilità** e alla **corretta esecuzione** dei movimenti, rispettando le esigenze e le possibilità di ogni partecipante.



L'obiettivo è mantenere il corpo attivo, migliorare la **libertà di movimento** e favorire una maggiore **sicurezza** nei gesti quotidiani, in un ambiente piacevole e rilassante.

Vi aspettiamo!