

CORSO DI PILATES

Lunedì dalle 19.00 alle 20.00
Mercoledì dalle 19.00 alle 20.00
dalle 20.00 alle 21.00

Il Pilates è benefico per il rimodellamento estetico del corpo e per ritrovare la funzionalità dell'intera struttura anatomica. Allunga e tonifica i muscoli e scioglie le articolazioni prevenendo e curando dolori cronici come mal di schiena, contratture alle spalle e al collo. Migliora la capacità cardiovascolare e respiratoria. Il pilates è praticabile a qualsiasi età e in qualsiasi fase della vita.

CORSO DI YOGA

MAR dalle 20.00 alle 21.20
GIO dalle 09.45 alle 11.00

Il tipo di yoga proposto si basa sugli "Yoga Sutra" di Patanjali e segue il metodo di Gerard Blitz (Raja Yoga), pioniere dello yoga in occidente. Tale metodo è stato studiato per andare incontro alle esigenze di una mente e di un corpo occidentali, adattando a noi le pratiche orientali, a partire dalle posizioni (asana) dello Hatha Yoga.

I CORSI INIZIERANNO A PARTIRE DA LUNEDI' 17 SETTEMBRE E SI SVOLGERANNO PRESSO:

AGRITURISMO CASCINA MADONNINA, PREGNANA MILANESE (MI)

Per info e iscrizioni chiamare il numero

02.93595320

339.8302760

o scrivere una mail a

cascina.madonnina@gmail.com