



Stretch from Pilates

Un corso di **Stretching** ispirato al **Pilates** e orientato al rilassamento muscolare adatto a tutti.



from Pilates to Stretch

Cosa possiamo ottenere grazie a questo allenamento?

Concentrazione sulla respirazione, sviluppo di un corpo in armonia con la mente, precisione del movimento, allineamento dell'asse del corpo, ripristino del baricentro. Si tratta di una ginnastica posturale che dà fluidità ai nostri movimenti quotidiani oltre a darci una sensazione di leggerezza.

Il corso è adatto a tutti.

Per informazioni:
SpazioCorpo,
Via Poscolle 51, Udine
info@spaziocorpo.net
www.spaziocorpo.net
Elisa: 349 7115873

S
SPAZIOCORPO
ATELIER DANZA E MOVIMENTO