

# PILATES: CI HAI MAI PENSATO?



  
*Pilates & motion*

# il pilates è per tutti e non ha età!

## Cos'è il pilates?

Attraverso il rinforzo addominale e muscolare, l'allungamento e la respirazione, il pilates aiuta a star bene con sé stessi e con il proprio corpo. È una ginnastica posturale che aiuta a prevenire e risolvere i disturbi della schiena (e non solo) dando tonicità e forza ai muscoli. Aumenta la consapevolezza, unendo corpo e mente in una sola entità.

## 6 PRINCIPI BASE:

- **Respirazione:** l'anima di ogni esercizio.
- **Concentrazione:** attenzione ad ogni singolo movimento.
- **Controllo:** nessun movimento è casuale.
- **Baricentro:** il grande lavoro sul rinforzo addominale aiuta ad alleviare dolori alla schiena.
- **Fluidità:** ogni movimento è fatto con armonia.
- **Precisione:** gli esercizi sono "ben fatti".

## Sara Mura e il pilates



Lo studio professionale **Pilates&Motion** offre corsi di pilates in piccoli gruppi (massimo 4 persone) con piccoli e grandi attrezzi (Reformer, Cadillac e Chair divisi su due studi).

**Sara Mura** insegnante di pilates grandi attrezzi e matwork, certificata e aggiornata Covatech® e CONI®. Master pilates in e post gravidanza. Master in anatomy trains in motion.



Via Emilia 3b e 7b (sotto il porticato) 20090 Buccinasco MI

Aperti solo su appuntamento dal lunedì al sabato. Per informazioni: 348/2517554 - sara.mura@gmail.com

