

PILATES GARUDA

“DOVE FINISCE IL PILATES, INIZIA IL GARUDA...”



LA PRATICA GARUDA È INDICATA AD OGNI ETÀ
FONDE ESERCIZI DEL PILATES CON LA DANZA, ALCUNE ASANA DELLO YOGA, I
PRINCIPI DELL'ANTICA ARTE MARZIALE CINESE TAI CHI
E I MOVIMENTI A SPIRALE DEL GYROTONIC

I BENEFICI PSICO-FISICI

- ✓ **Facilita** il funzionamento degli arti, mettendo i muscoli in condizione di svolgere al meglio le loro funzioni specifiche;
- ✓ **Migliora** la postura;
- ✓ **Toccasana** per la schiena, in quanto gli esercizi sono pensati per alleggerire il carico sulla colonna vertebrale;
- ✓ **Sviluppa** la propriocezione: capacità di concepire e riconoscere la posizione del proprio corpo nello spazio;
- ✓ **Aumenta** la concentrazione

VI ASPETTIAMO PER LA PROVA!

QUANDO: LUNEDI' ore 19.30 E MERCOLEDI' ore 19.15 dal 30/9

DOVE: CENTRO SPORTIVO L'ARCO

Asd Arte e Corpo Viale Liguria 31, Burolo
Per info: info@larcocentrosportivo.it
Tel. 0125676302 WhatsApp 3756172372





YOGA

AL CENTRO SPORTIVO L'ARCO

♥ EVOLUTION YOGA DI CÉLINE

Posizioni yoga della tradizione indiana si uniscono al movimento libero e creativo, per rafforzare la consapevolezza e la libertà nel corpo, nel respiro e nella mente.

Metodo unico, che ti conduce in un viaggio, attraverso il suono, il movimento, il respiro e la danza creativa, per sperimentare ed esplorare la vera essenza e la gioia di essere uniti al tutto

Yoga adatto a tutti

♥ HATHA YOGA RIEQUILIBRANTE CON SITA

Sequenze riequilibranti di Asana, Vinyasa, Pranayama.

Yoga adatto a tutti

QUANDO: IL SABATO MATTINA ORE 10.00

DOVE: CENTRO SPORTIVO L'ARCO

Asd Arte e Corpo Viale Liguria 31, Burolo
Per info: info@larcocentrosportivo.it
Tel. 0125676302 WhatsApp 3756172372

