

FUTURE ACADEMY

# PILATES BASE

---



*Future Academy*



Con questo  
**CORSO**

## DESCRIZIONE

Il metodo Pilates è una ginnastica che insegna ad assumere una corretta postura e a dare maggiore armonia e fluidità nei movimenti. L'obiettivo degli esercizi è quello di rendere le persone consapevoli di se stesse, del proprio corpo e della propria mente per unirli in una singola, dinamica e funzionale entità. La filosofia del Pilates è quella di fondere i migliori aspetti delle discipline fisiche occidentali con quelli delle tecniche orientali.

A differenza di molti tipi di ginnastica, il Pilates segue rigorosamente principi fondati su una precisa base filosofica e teorica. Non si tratta quindi di un semplice insieme di esercizi, ma di un vero metodo che si è sviluppato e perfezionato in più di sessanta anni di pratica e di osservazione. La versatilità della tecnica ha permesso il suo utilizzo in campo riabilitativo. Nel metodo la posizione e il movimento di ogni parte del corpo sono estremamente importanti e il corpo si muove come un sistema integrato. Quanto più correttamente si usa il corpo nel corso degli esercizi, tanto più correttamente verrà usato in qualsiasi altra circostanza: la postura migliora e scompaiono rigidità e tensioni, nonché i problemi della schiena derivanti da una postura scorretta.

## OBIETTIVI

Attraverso questo video corso sarà possibile approcciarsi gradualmente agli esercizi di base del Pilates, seguendo un percorso programmato di 24 video lezioni a difficoltà crescente da eseguire in tutta tranquillità nella propria abitazione.



Sessioni di Allenamento disponibili h24 per un anno intero



Accorcia le distanze e collegati da ogni parte del mondo con qualsiasi dispositivo



Tutor sempre a disposizione, i nostri formatori sono professionisti certificati



24 Sessioni



Alla fine del percorso è possibile richiedere l'attestato

Future Academy  
UNA PANORAMICA

Siamo una scuola di formazione che punta su contenuti video multimediali, docenti qualificati e professionisti del settore che hanno tenuto negli ultimi anni più di 300 corsi disponibili sulla nostra piattaforma.