

FUTURE ACADEMY

PILATES AVANZATO



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 padroneggiare gli esercizi del Pilates, anche quelli più difficili, seguendo un percorso programmato di 32 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



32 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.