

BAU BEACH VILLAGE

ARMONIA ED EQUILIBRIO CON I METODI PILATES E MEZIERES



“Spesso la causa del problema che affligge la persona è distante da dove si manifesta”.

Il nostro benessere è vero e totale quando siamo in armonia, con noi stessi e con l'ambiente intorno a noi:

Solo rieducando il nostro corpo a muoversi come dovrebbe, in libertà e leggerezza, si possono prevenire le tensioni che, per protezione, il nostro corpo accumula.

Lo scopo è quello di allentare le tensioni muscolari e ridare la lunghezza originale ai muscoli accorciati, assumendo posizioni che propongono l'allungamento delle catene muscolari.

Il Metodo Pilates e il Metodo Mezieres, ognuno nelle sue specificità, aiutano a prevenire patologie legate al nostro corpo e al suo movimento e rieducano il nostro essere alla ricerca di armonia .

WORKSHOP con Federica Fabiani
ogni **Martedì e Giovedì** ore 17,00
WORKSHOP con Enzo Morelli
ogni **Lunedì e Giovedì** ore 17,00

