



Studio Posturale di Pilates con grandi attrezzi

tecnica, metodo,
allenamento, disciplina, sono
la nostra filosofia di vita.



Cos'è uno Studio Posturale Pilates?

È uno spazio in cui possiamo affrontare i nostri problemi anatomici, posturali e psicofisici. È un metodo attraverso il quale approcciarsi alla ginnastica posturale e dolce, al recupero funzionale, al fitness, alla preparazione atletica, allo stretching dinamico, alla preparazione al parto, al recupero post gravidanza, alla meditazione, al respiro, al controllo, alla propriocezione, in un'ottica diversa, soggettiva e più completa.

Quello che sei e quello che vuoi

I nostri obiettivi, le nostre caratteristiche fisiche e psicofisiche, l'età, le motivazioni che spingono ognuno a praticare l'attività, fanno la differenza di approccio alle sedute. A seconda delle esigenze del soggetto, ci si potrà focalizzare su diversi esercizi.

Per questo siamo uno **Studio**.

Qui ognuno, singolarmente o in piccoli gruppi di 2 o massimo 3 persone, ha la possibilità di essere costantemente seguito nel proprio **percorso posturale personalizzato**.

Tecnica Pilates, metodo CovaTech®

La *tecnica Pilates* supportata dagli attrezzi, da una parte corrobora il corpo attraverso allineamento posturale, rinforzo della muscolatura profonda ed equilibrio; dall'altra rilassa ed eleva la mente, attraverso la concentrazione.

Il *metodo CovaTech®* fa la differenza grazie ad un approccio anatomico altamente professionale assicurando, in ogni età e livello, la progressione dei risultati, il miglioramento dello stato di benessere ed una più approfondita conoscenza del nostro corpo.

I benefici dello Studio Posturale di Pilates

Tali risultati si possono raggiungere con il supporto degli attrezzi specifici indispensabili per favorire la corretta mobilizzazione articolare, l'elasticità e la tonificazione muscolari e ancora...
L'equilibrio e la resistenza.

Tutto questo coinvolgendo la mente attraverso la respirazione e il controllo, il ritmo e il coordinamento dei movimenti.

gli indispensabili:

SPLIT

REFORMER

WALLMAT

BARRE

STEP BARREL

CHAIR

SPLIT REFORMER



CHAIR



REFORMER

SPLIT CADILLAC



STEP BARREL

CADILLAC TOWER



Reformer



Elisa Pagni
CovaTech®
Pilates® Teacher



PROVA GRATUITA

con l'acquisto di un pacchetto

prenotala al **3495920234**

vieni a trovarmi a

Bollate

Studio Posturale di Pilates

<https://www.facebook.com/elisa.pagni.77/>