

PILATES INTEGRAL
Jóvenes y adultos

Valor mensual: $ 43.000
Tarjeta Vecino Las Condes: $ 39.000
Martes y jueves 19:30 a 20:30 horas
8 sesiones
Fecha de inicio: 6 de agosto

PROFESORA: ALEXANDRA ROMERO

Intérprete de Danza, mención Pedagogía y Terapia Corporal, Escuela Moderna de Música y Danza. Curso Pilates en Centro Zen.

DESCRIPCIÓN

Llamamos Pilates Integral al entrenamiento corporal y mental sin impacto que se integra bajo la conciencia y el bienestar de todas las partes del ser humano mejorando la postura con patrones correctivos para hacer que tus ejercicios sean más seguros y así disminuir problemas o dolencias, en conjunto con la flexibilidad, otorgando rango de movimientos y oxigenación muscular, fortaleciendo el Core (centro del cuerpo) que protege nuestra columna y es el motor de todo movimiento, el piso pélvico, el control mental y concentración, coordinación, rendimiento deportivo, respiración y la voluntad liberando las hormonas de la felicidad.

Es un ejercicio apto para todo público, salvo restricción médica específica. No necesitas experiencia previa, sólo las ganas y entusiasmo, un Mat de yoga, ropa cómoda y calcetines.

Con la constancia podrás visualizar el trabajo en el dominio de tu cuerpo, así como también la sensación de bienestar y realización, además de pertenecer a un grupo de personas que buscan el mismo objetivo, una pausa activa en la cual contenerse con las amistades y trabajar cuerpo y mente al mismo tiempo, todo bajo el respeto a tu propio crecimiento y al del grupo mejorando la calidad de nuestras vidas.