

CURSOS+ TALLERES

SEGUNDO SEMESTRE

PILATES INTEGRAL

Se sugiere desde los 18 años
Valor mensual: $ 43.000
Tarjeta Vecino Las Condes:
$ 39.000
Inicio: 5 de agosto
8 sesiones
Martes y jueves, 19:30 a 20:30 horas

PROFESORA:
ALEXANDRA ROMERO

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

PRESENTACIÓN

El Pilates Integral es un ejercicio sin impacto, progresivo y global, que trabaja la musculatura profunda donde intervienen todos los grupos musculares de una manera adaptada, progresiva, equilibrada y muy controlada, trabajando el cuerpo como un todo integrado, logrando así aumentar la fuerza muscular y el control, mejorar la flexibilidad, destreza, agilidad y coordinación, corregir la postura, reducir el dolor de espalda, mejorar el autoconocimiento corporal, prevenir lesiones musculares, reducir el estrés y las tensiones, trabajar la voluntad, la concentración, la fluidez y sobre todo la respiración.

En este curso cada alumno pueda guiar con respeto el cuidado de su propio cuerpo con sus propias limitaciones y sus fortalezas practicando en un ambiente de mucho amor y comodidad con el otro, tomando respeto también por los cuerpos de los compañeros, mostrando apoyo, guía y amistad durante las clases en un ambiente seguro.

El alumno necesita un conocimiento previo en alguna disciplina corporal, ya que, está orientado a un nivel intermedio.

Nota: Se necesita mat de yoga (ojalá grueso), calcetines antideslizantes, banda elástica de resistencia media, una toalla y botella de agua.