

# Pilates tra i quadri del Museo Diocesano

A cura di Studio Shanti



*"In 10 sedute ti senti meglio, in 20 sedute migliori il tuo aspetto fisico, in 30 sedute avrai un corpo completamente nuovo..." (Joseph H. Pilates)*

*La Tecnica Pilates nasce come un sapiente mix di yoga, danza e fisioterapia.*

## **I BENEFICI:**

La pratica costante del Pilates migliora l'armonia dei gesti, il portamento, tonifica i muscoli, previene la sintomatologia dolorosa legata a posture scorrette, a disturbi articolari o patologie conclamate. In breve i benefici possono essere così riassunti:

- Ventre più sodo e più piatto
- Corpo più snello
- Movimenti più fluidi ed eleganti
- Muscoli più tonici
- Migliore capacità respiratoria
- Migliore circolazione sanguigna
- Diminuzione dello stress

Le iscrizioni si possono sottoscrivere attraverso il sito Corsi Corsari, oppure compilando i moduli di iscrizione presso il Museo Diocesano.

COSTO TOTALE 385,00 € (IVA inclusa) oppure di 190,00 € euro per 10 incontri

ORARIO dalle 13.00 alle 14.00

ORE TOTALI 21 ore h

MASSIMO ISCRITTI 15 iscr.

MINIMO ISCRITTI \* 5 iscr.

CALENDARIO mercoledì e venerdì, dal 23 gennaio al 3 aprile

DOVE Museo Diocesano

Corso di Porta Ticinese 95, Milano

Tram 9 / 29 / 30 / 3

INFO + PRENOTAZIONI

Tel. 393-9497597

email [info@corsicorsari.it](mailto:info@corsicorsari.it)

### **Studio Shanti:**

Alessandra Moriggi e Virginia Tucci sono CovaTech Pilates Certified Teacher dal 2001 e si occupano di benessere fisico e mentale da oltre 10 anni, con competenze che vanno dalla danza, a Yogilates e allo yoga. Insieme, unite dalla passione per il metodo e per l'insegnamento, hanno aperto lo Studio Shanti, ideato per offrire all'interno di un'atmosfera tranquilla momenti di rilassamento, ma anche di intensa attività al fine di sciogliere le tensioni fisiche e mentali che si accumulano nella vita di tutti i giorni. Le discipline insegnate all'interno dello studio spaziano dal metodo Pilates originale che si effettua a corpo libero e con l'ausilio di attrezzature specifiche, allo yoga e Yogilates, fino alla più recente acquisizione, Gyrotonic. Tutti gli insegnanti che vi lavorano hanno background diversi, dal fitness più classico allo shiatsu. Lo Shanti, inoltre, è l'unico studio in Italia autorizzato dalla Covatech Pilates School, oltre naturalmente alla sede centrale, alla formazione dei futuri insegnanti Pilates.