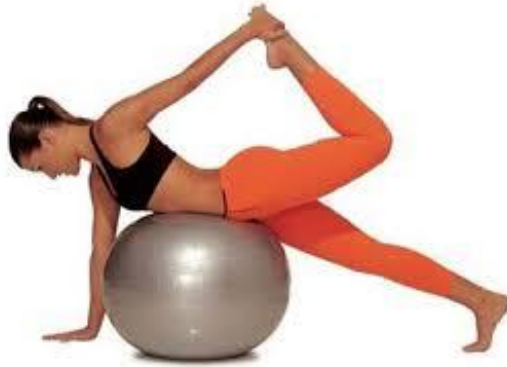


PILATES



Il corso si propone di migliorare la "propriocezione", l'equilibrio, la corretta postura e una maggiore tonicità e flessibilità attraverso il rafforzamento del centro e la stabilità lombo-pelvica (principi cardini del metodo pilates) e una serie di esercizi che, nel tempo, forniranno un allenamento più completo mirato a coinvolgere la totalità del corpo.

**Il corso è tenuto da Arianna Morini presso il Centro Vento d'Oriente:
Martedì h. 18.00-19.00 e Giovedì h. 17.00-18.00.**

Arianna Morini è nata ad Orbetello (Gr) nel 1975. Dopo gli studi si appassiona di medicina naturale e si forma come naturopata presso Efoainternational di Roma. Contemporaneamente svolge attività di consulente per persone che desiderano migliorare il proprio grado di benessere con la Oschealthcare di Bologna e ForWellness center in qualità di motivatrice. Inizia a studiare Pilates presso Fisiofitness di Roma con l'insegnante Alessandra Martinez e intraprende la formazione come istruttrice presso Fisicamente Pilates secondo il metodo Balanced Body. Insegna a piccoli gruppi il lavoro di matwork che consiste in esercizi svolti a corpo libero.

**Per info: 329/3276989 o sirived@libero.it - www.ventodoriente.com
Centro Yoga "Vento d'Oriente" – Via Alessandria, 40**