



## Stage di Pilates Hata Yoga

Milano, Sabato 4 dicembre 2021

Dalla radice sanscrita "yuj" che significa UNIONE o VINCOLO, YOGA indica l'insieme delle tecniche che hanno come scopo il congiungersi del corpo, della mente e dell'anima con DIO (o Paramatma). Lo YOGA rappresenta quindi la più antica forma di crescita personale sia dal punto di vista mentale che fisico. Le "ASANA" sono le posture o posizioni utilizzate in alcune forme di yoga. J.H.Pilates, nel concepire "Contrology" diede grande risalto allo studio di questo insieme di tecniche e le fuse con i suoi studi e sviluppò con esse la gran parte degli esercizi che oggi vengono proposti con il nome di "Pilates Matt Work". Questo stage monotematico vuole proporre, per completare ulteriormente la formazione degli istruttori Pilates, attraverso sequenze di movimenti ricalcanti le antiche "Asana" e le moderne applicazioni di "Contrology", un programma di lavoro che riequilibra, controbilancia e riduce tutti gli atteggiamenti scorretti che l'attività quotidiana reca alla nostra posture, in modo dolce e particolarmente indicato alle persone non più giovani.

**Struttura del corso:** 1 giornata con lezioni teoriche e pratiche

**Orari:** dalle ore 10.00 alle 13.00 e dalle ore 14.00 alle 17.00.

**Docente:**

**D.Cardano** - laureato in Scienze Motorie e Psicologia, personal trainer, master trainer in discipline olistiche.

**Programma:**

- Analisi dei principi dello Yoga e di Pilates Matt Work.
- Studio delle posizioni e della respirazione.
- Studio delle routine di lavoro in piedi e a terra.
- N° 2 Master class.
- Studio dell'ambiente e dell'utilizzo della musica.

**Quote di partecipazione:** la quota di partecipazione al corso è di € 159,00 per le iscrizioni effettuate entro il 19 novembre, dopo i termini previsti la quota sarà di € 195,00.

**La quota comprende:** accesso alle lezioni teoriche e pratiche, materiale didattico, kit congressuale ed attestato di partecipazione.

**Iscrizione week end:** l'iscrizione a due stage nello stesso fine settimana determina una riduzione sulle quote di partecipazione ad € 275,00 entro il primo termine, ed € 312,00 successivamente, per entrambe le iniziative.

**Sconti:** agli studenti di Scienze Motorie ed ai soci [Fit One Club](#) è riconosciuta una riduzione del 10%.