



Stage di Pilates per la Danza

Milano, Domenica 5 dicembre 2021

La danza è la prima espressione artistica del genere umano perché ha come strumento il corpo. Essa è stata e rimane parte di molti rituali e rappresenta sempre uno strumento di aggregazione ed interscambio. Questo incontro vuole allargare la formazione degli istruttori Pilates, sviluppando la naturale sinergia nata dall'incontro tra "Contrology" ed il mondo della danza. Integrazione tra i codici che regolano il metodo Pilates ed il lavoro della sbarra a terra con le sue diverse preparazioni. Un unico obiettivo: il benessere interiore ed un aumento delle proprie capacità fisiche per arrivare a rendere le persone consapevoli di loro stesse, del proprio corpo e della propria mente e guidarle in una singola dinamica e ben funzionante entità

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 delle principali posizioni usate nella danza.
- Studio delle combinazioni tra gli esercizi di Pilates e la Danza.
- Studio dell'ambiente e dell'utilizzo della musica.
- N° 4 Master class.

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%.