

CURSO**PILATES PARA EL BIENESTAR****FECHAS****29 Julio****HORARIO****16:00 a 19:30****DURACION****1 tarde****MODALIDAD****PRESENCIAL****MATRÍCULA****35 €****LUGAR****FERRERA - SIERO**

Las personas participantes deben llevar ropa cómoda, calcetines y esterilla individual.

OBJETIVOS

- Conocer los principios que rigen el método pilates.
- Conocer y trabajar una correcta respiración y alineación corporal.
- Aprender a desarrollar patrones motrices equilibrados.

CONTENIDOS FORMATIVOS:

- La respiración como vehículo del movimiento.
- Elongación y alineación corporal: cintura escapular y cintura pélvica.
- Control central o power house.
- Articulación de columna.
- Disociación del movimiento.
- Fluidez e integración del movimiento.

IMPARTE:**ESTUDIO 62 Pilates**www.pilatesengijon.es**FORMADORA**

**MAR RODRIGUEZ
 ALVAREZ-BUYLLA**
pilates@estudio62.com

Desde muy pequeña mis padres me inculcaron el valor del movimiento y el hábito de la práctica física. Deportista de élite, diplomada en magisterio por ef. física y licenciada en ciencias de la actividad física, desde hace casi veinte años me dedico a ayudar a las personas a mejorar su salud a través del movimiento

En 2015 fundé mi propio centro, ESTUDIO 62, en la calle Ezcurdia 62 de Gijón.

Un espacio de actividad física, salud y bienestar especializado en el método pilates, en el que realizamos una práctica física consciente, que nos ayuda a equilibrar la musculatura, mejorar la alineación corporal y los patrones motrices, que nos ayuden a mantenernos alejados de lesiones y patologías del sistema músculo-esquelético.

