

PILATES

Controllo, fluidità, percezione, respirazione, ricerca del centro sono alcuni dei principi fondamentali applicati con questa metodica, ideale per il miglioramento delle qualità fisiche (coordinazione, flessibilità, equilibrio), per sperimentare e scoprire una nuova esperienza di benessere fisico tramite esercizi a corpo libero o con piccoli attrezzi.

STRETCHING DEI MERIDIANI

Innovativa tecnica di allungamento che consente di lavorare sui propri squilibri fisici ed energetici, seguendo i percorsi dei meridiani della medicina cinese, rinnovando i principi dello stretching e liberando il naturale scorrere dell'energia vitale, spesso bloccata dalle tensioni muscolari.

GINNASTICA POSTURALE

Nel corso si apprenderanno i principi della postura attraverso la qualità, il controllo dei muscoli profondi, la precisione nei movimenti del corpo per migliorare la propria postura nella vita di tutti i giorni.

Attraverso l'esecuzione di esercizi specifici e ben modulati tra loro, impareremo le posizioni corrette e correggeremo gli atteggiamenti viziati, muovendosi armoniosamente e dimenticandosi dei dolori cronici persistenti grazie ad una postura equilibrata.

HATHA YOGA

È l'unione tra corpo, mente e spirito.

L'energia e le tensioni muscolari si sbloccheranno tramite delle precise posture codificate (Asana), tecniche di respirazione (Pranayama) e di meditazione, permettendo così il raggiungimento dell'equilibrio psico-fisico e anche emotivo.

PERSONAL TRAINING

L'attività fisica è un impegno sano con il proprio corpo.

Con l'ausilio del personal trainer potrai ritrovare e sperimentare la tua forza e la tua vitalità utilizzando il movimento come "farmaco preventivo" per il mantenimento della tua energia e delle qualità fisiche (forza, flessibilità, resistenza, equilibrio), per uno stato di salute corporea duratura nel tempo nella sua globalità (stato di forma generale) e nelle sue peculiarità (atteggiamenti posturali viziati, dolori cronici, performance sportiva e preparazione atletica).

HIIT

L'allenamento H.I.I.T. , acronimo di High Intensity Interval Training, è un interessante ed efficace metodo di allenamento total Body, ad alta intensità. E' sempre più popolare nel mondo del fitness, perché consente di migliorare la forma fisica e di bruciare molte calorie in poco tempo! L'efficacia di tale allenamento risiede nell'alternare brevi periodi di lavoro intenso con momenti di recupero attivo. Questo tipo di allenamento si concentra sulla massimizzazione del consumo di calorie e sull'aumento del metabolismo, portando a benefici per la Salute e la forma fisica. Grazie all'intensità elevata degli esercizi, il metabolismo rimane accelerato anche dopo l'allenamento, consentendo di continuare a bruciare calorie anche a riposo. Inoltre, l'H.I.I.T. migliora la resistenza cardiovascolare, aumentando la capacità del cuore e dei polmoni di lavorare in modo efficiente