

Prawidłowa postawa- istotny element w metodzie Pilates

Data:

cz. I: 26 czerwca godz. 15.00-18.00

cz.II: 27 kwietnia godz. 13.30-16.30

Instruktor prowadzący: Bożena Włodarczyk

Prawidłowa postawa stanowi punkt odniesienia, do którego dążymy i na podstawie którego możemy wykryć swoje niedoskonałości jak również możemy obserwować postępy zachodzące podczas regularnie wykonywanych ćwiczeń Pilates.

Na warsztatach poznasz jak powinna wyglądać prawidłowa postawa i dlaczego jest ona tak ważna, w jaki sposób metoda Pilates nawiązuje do prawidłowego ustawienia ciała. Poznasz także sposoby oceniania postawy oraz dobór ćwiczeń korygujących nieprawidłowości.

Chcesz uzyskać więcej informacji na temat naszych warsztatów lub zarezerwować miejsce?

Skontaktuj się z nami telefonicznie: **22 331 44 95**

lub e-mailowo: info@akademia-pilatesa.pl