

Pilates meditativo

Docente: Simone Annoni



Esercizi di Pilates a corpo libero uniti a stretching, controllo del corpo e dei movimenti, tecniche di rilassamento, respiro e meditazione della medicina cinese.

Necessità di un tappetino, calze antiscivolo (oppure piede nudo) e asciugamano.

Calendario:

Venerdì
dalle ore 10.00
alle ore 11.00

Frequenza:

Settimanale

Durata:

20 lezioni
dal 3 novembre 2023
al 12 aprile 2024

Sede:

Villa Cusani-
Confalonieri



Quota: € 60,00