

Pilates Hata Yoga

Milano, Sabato 21 novembre 2026

Dalla radice sanscrita "yuj" che significa UNIONE o VINCOLO, YOGA indica l'insieme delle tecniche che hanno come scopo il congiungersi del corpo, della mente e dell'anima con DIO (o Paramatma). Lo YOGA rappresenta quindi la più antica forma di crescita personale sia dal punto di vista mentale che fisico. Le "ASANA" sono le posture o posizioni utilizzate in alcune forme di yoga. J.H.Pilates, nel concepire “Contrology” diede grande risalto allo studio di questo insieme di tecniche e le fuse con i suoi studi e sviluppò con esse la gran parte degli esercizi che oggi vengono proposti con il nome di “Pilates Matt Work”. Questo corso monotematico vuole proporre, per completare ulteriormente la formazione degli istruttori Pilates, attraverso sequenze di movimenti ricalcanti le antiche “Asana” e le moderne applicazioni di “Contrology”, un programma di lavoro che riequilibra, controbilancia e riduce tutti gli atteggiamenti scorretti che l'attività quotidiana reca alla nostra posture, in modo dolce e particolarmente indicato alle persone non più giovani.

Struttura del corso: una 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 discipine olistiche.

Programma:

- Analisi dei principi dello Yoga e di Pilates Matt Work.
- Studio delle posizioni e della respirazione.
- Studio delle routine di lavoro in piedi e a terra.
- N° 2 Master class.
- Studio dell’ambiente e dell’utilizzo della musica.

Quote di partecipazione: la quota di partecipazione al corso è di **€ 169,00** per le iscrizioni effettuate entro il 10 novembre, dopo i termini previsti la quota sarà di € 205,00**.**

La quota comprende: accesso alle lezioni teoriche e pratiche, materiale didattico, kit congressuale ed attestato di partecipazione.

Aggiungi il corso correlato: aggiungendo l'iscrizione anche al corso correlato la quota di partecipazione complessiva è di **€ 295,00** (anziché € 338,00) entro il primo termine e di € 332,00 (anziché € 410,00) per l'iscrizione effettuata dopo la scadenza..

Sconti: agli studenti di Scienze Motorie è riconosciuta una riduzione del 10% (non cumulabile con altre promozioni).