



PILATES TRAINING

(Classi settimanali di Pilates Matwork)

Parallelamente agli studi coreutici e teatrali, mi sono formata presso la **PPM - Postural Pilates Academy** dove ho conseguito il titolo di **Istruttrice di Pilates Matwork** e **Istruttrice di Springwall**, ed è dal 2014 che il **Metodo Pilates** fa parte del mio training personale e di una proposta didattica diversificata, che prevede un programma di classi di Pilates Matwork rivolte a tutti coloro che nutrano il desiderio di lavorare sul corpo in modo organico.

Il **Pilates Training**, come pratica di allenamento fisico che accompagna l'intero anno accademico, è strutturato su una serie di esercizi combinati tra loro che - attingendo dalla **ginnastica**, dallo **yoga**, dallo **stretching** e da piccoli elementi di **sbarra a terra** - sono finalizzati a migliorare l'equilibrio muscolo-scheletrico, a tonificare l'addome, gli arti e la schiena, a rafforzare le articolazioni e ad allungare nel complesso il corpo aumentandone l'elasticità e la flessibilità. Seguendo i principi cardine del Metodo, **concentrazione - fluidità del movimento - baricentro - controllo - precisione - respirazione diaframmatica - visualizzazione**, durante la classe si lavorerà sulla mobilitazione della colonna vertebrale, sull'allineamento, sul baricentro e sul rinforzo della muscolatura profonda.

Le classi prevedono un programma di esercizi integrati, che contribuiscono in modo graduale a rendere più armonioso il corpo, migliorandone la flessibilità, il controllo, l'equilibrio, la struttura ossea e muscolare. Il Pilates Training è adattabile a **qualsunque fascia d'età e professione**: ideale per i professionisti del teatro e della danza che - traendone beneficio in termini di elasticità e resistenza - possono aumentare la qualità delle loro prestazioni; per coloro che - svolgendo attività lavorative sedentarie - necessitano di riconnettersi con il proprio corpo rafforzandolo e tonificandolo; per i più giovani in quanto allenamento funzionale in grado di rendere il corpo più forte e flessibile.

"Negli ultimi anni, il metodo Pilates si è largamente diffuso negli Stati Uniti, in Europa ed anche in Italia, nonostante la crescente popolarità però forse molti non sanno che questo metodo prende il nome dal suo inventore e che l'apporto della sua tecnica al mondo della danza è stato notevole. Il metodo Pilates comunque non rimase confinato al solo mondo della danza: l'efficacia che lo contraddistingue divenne il fattore stesso della sua capacità di dare frutti anche a livello fisioterapico, sportivo e più in generale a livello fisico e psicofisico" (Ritorno alla vita | Joseph H. Pilates; a cura di A.M. Cova e G. Scotto)

Le lezioni iniziano a metà settembre, proseguono fino a metà giugno e sono a cadenza settimanale (h13-h14 / h19-h20) Si svolgono a corpo libero e attraverso l'utilizzo di piccoli attrezzi quali fasce elastiche e ring. Tappetini, materiali e attrezzi sono forniti direttamente dalla docente. E' possibile prenotare anche lezioni individuali e duetti. La prima lezione è gratuita, su [prenotazione tramite mail o sms](#). **Per informazioni su costi, modalità di iscrizione e prenotazioni: 333.2730308 | info@silviabattaglio.it**

SILVIA BATTAGLIO

(+39) 333.2730308
info@silviabattaglio.it
www.silviabattaglio.it