

Combinare mente, corpo e spirito: a Varese Corsi 2024 si fa anche pilates

Pubblicato: Venerdì 13 Settembre 2024



Per la stagione autunno/inverno 2024 di VareseCorsi saranno più di 200 i corsi dedicati allo sport e al benessere della persona, per l'esattezza 143 dedicati alla prima categoria e 62 alla seconda. Tra questi c'è quello di **pilates**, una disciplina molto amata e sempre più richiesta per chi ama sentirsi in forma con il corpo e con la mente.

«Joseph Pilates, dice che ci vogliono almeno trenta lezioni per acquisire consapevolezza del proprio equilibrio. In realtà alcuni risultati sono visibili già nel giro di un mese», spiega **Alba Francesca, conduttrice del corso e insegnante da venticinque anni.**

È quindi fondamentale lavorare su ogni muscolo e mettere in pratica ciò che viene insegnato in tutte le attività quotidiane: «Il pilates serve per lavorare nel profondo dei nostri muscoli. Se durante la giornata adottiamo delle posture scorrette senza accorgerci, queste vanno a sfavorire lo stato di equilibrio provocando così più stress e malessere fisico».

Fare pilates quindi non significa solo fare esercizi per il corpo. Come spiega la conduttrice: «**I nostri corsi si differenziano dagli altri** perché creano un ambiente familiare. Le persone arrivano, si conoscono e creano nuove amicizie: questo è d'aiuto anche per il loro percorso». E conclude infine: «Scegliere ciò che ci piace serve per aumentare la consapevolezza delle nostre conoscenze e se il corpo sta bene anche le nostre azioni saranno migliori».

Tra le discipline del corso si trovano Performance Workout e Core Conditioning. Ma per avere maggiori informazioni e iscriversi si può consultare [il sito cliccando qui](#).



Alba Francesca conduttrice del corso e insegnante di pilates

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it