

VareseNews

Varese Corsi, due masterclass per ritrovare energia e benessere

Pubblicato: Venerdì 26 Settembre 2025



Varese Corsi propone due **masterclass di pilates e yoga** che si terranno all'Hub di Calcinate, guidate da insegnanti qualificati e pensate per offrire un'esperienza intensa e completa, anche in una sola lezione.

Le iscrizioni sono aperte, qui tutte le informazioni.

Masterclass di Pilates. Domenica 9 novembre, dalle 10:00 alle 11:30, una lezione unica per scoprire o approfondire la pratica del Pilates Matwork, con esercizi mirati alla stabilità del core, all'allungamento attivo e alla mobilità articolare. Un'occasione per migliorare postura, libertà di movimento e consapevolezza corporea in un contesto dinamico e accogliente.

Masterclass di Yoga. Domenica 12 ottobre, dalle 10:00 alle 11:30, un incontro dedicato al Vinyasa Yoga, che unisce respiro e movimento in una sequenza fluida e coinvolgente. La lezione si articolerà in momenti di centratura, pratica attiva e rilassamento guidato, ideale per chi desidera rigenerarsi e trovare equilibrio tra corpo e mente.

Entrambe le masterclass sono aperte a tutti i livelli di preparazione, senza limiti di età. Ogni partecipante dovrà portare il proprio tappetino e abbigliamento comodo; per lo yoga sono consigliati anche coperta e mattoncini (facoltativi).

Un'occasione unica per prendersi cura di sé, riscoprendo energia e benessere attraverso pratiche che

favoriscono equilibrio e presenza.

Per maggiori informazioni e iscrizioni, [cliccare qui](#).

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it