

VareseNews

Con Varese Corsi torna la masterclass di Pilates: una mattinata per ritrovare equilibrio tra corpo e mente

Pubblicato: Lunedì 27 Aprile 2026



Tra le numerose proposte dedicate alla formazione e al tempo libero, Varese Corsi continua ad arricchire la propria offerta con attività pensate per il **benessere della persona**. Torna la Masterclass di Pilates, un appuntamento speciale dedicato all'equilibrio tra corpo e mente.

Masterclass di Pilates – Sabato 16 maggio 2026, lezione unica dalle 10:00 alle 11:30.

Un'esperienza che si sviluppa in tre fasi: un'attivazione iniziale in piedi, con focus su core e stabilità della colonna; una parte centrale più dinamica, dedicata a fluidità, forza e coordinazione; e una fase finale di defaticamento e rilassamento, pensata per sciogliere le tensioni e favorire il recupero.

Pensata per il benessere, la sessione aiuta a ritrovare equilibrio e armonia posturale attraverso il controllo del movimento e un respiro consapevole, migliorando la percezione del proprio corpo.

La masterclass è aperta a tutti, dai principianti ai praticanti abituali, senza necessità di preparazione specifica. È richiesto portare tappetino, asciugamano, acqua e un piccolo supporto per il collo.

Per avere maggiori informazioni e per iscriversi, [cliccare qui](#).

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it

