

Pilates Mat a Materia: un corso per stare meglio, nel corpo e nella mente

Pubblicato: Martedì 29 Settembre 2026



Rinforzare la muscolatura, migliorare la postura, imparare a respirare meglio e, per qualche momento, lasciare fuori dalla porta pensieri e preoccupazioni. È questo lo spirito del corso di **Pilates Mat** in programma a **Materia di Castronno**, con dodici lezioni dedicate a chi vuole prendersi cura del proprio corpo e ritagliarsi uno spazio di benessere durante la giornata.

Il corso, tenuto dall'insegnante **Roberta Dall'Osto**, è pensato per essere accessibile a tutti, indipendentemente dall'età, dal sesso e dal livello di preparazione fisica.

Le iscrizioni sono ancora aperte, per iscriversi clicca qui

«Il pilates nasce come una forma di ginnastica riabilitativa e può fare molto bene sia a chi è già allenato sia a chi ha qualche piccolo problema fisico», spiega l'insegnante. Il lavoro coinvolge in particolare la muscolatura profonda, a partire da addominali e pavimento pelvico, ma interessa progressivamente tutto il corpo.

Uno degli elementi centrali della disciplina è il rapporto tra movimento e respirazione. Ogni esercizio viene eseguito con attenzione e controllo, seguendo il ritmo del respiro. Un aspetto che, oltre ai benefici fisici, contribuisce anche al benessere mentale.

«Durante la lezione bisogna rimanere concentrati su quello che si sta facendo e sulla respirazione – racconta Dall'Osto . Alla fine non ci si sente soltanto più allungati, rilassati e con il corpo che ha lavorato: c'è anche la sensazione di aver svuotato la testa».

Ed è proprio questa combinazione tra attività fisica e concentrazione a rendere il pilates una disciplina adatta anche a chi cerca un momento per rallentare il ritmo della giornata e dedicarsi a se stesso.

Il corso **Pilates Mat (per tutti)** prevede **dodici lezioni**, in programma il martedì dalle **12 alle 12.45**. Le lezioni si svolgono a **Materia, a Castronno**, e sono aperte sia agli uomini sia alle donne, senza particolari limiti di età.

Non serve essere già allenati o avere esperienza: gli esercizi possono essere adattati alle diverse condizioni fisiche e l'attività è pensata proprio per permettere a ciascuno di lavorare secondo le proprie possibilità.

Le iscrizioni sono ancora aperte, per iscriversi clicca qui

[Redazione VareseNews](#)

redazione@varesenews.it