

Pilates

HORARIO:

- Lunes y miercoles de 20 a 21 horas
- Martes y jueves de 20 a 21 horas

PRECIO: 50€; mensuales

MATRÍCULA: 15€;

Hay quien dice que este método es mucho más que un conjunto de ejercicios: es una forma de pensar y un estilo de vida... Kate Moss, Madonna o Melanie Griffith son algunas de sus fervientes practicantes. Pero, ¿qué es exactamente?

El propio Joseph Pilates (1880-1967), su autor, lo definió como: "La ciencia y arte del desarrollo coordinado de la mente, el cuerpo y el espíritu a través de movimientos naturales bajo el estricto control de la voluntad," y le dió el nombre de Contrología.

El método Pilates es un método que propone otra forma de realizar el trabajo muscular de fuerza-resistencia, la flexibilidad muscular y articular y el control postural; es un método muy intenso y efectivo, con un entorno distinto al acostumbrado: en lugar de realizarse acompañado por una música movida y generalmente alta, mientras el instructor va gritando las instrucciones, se utiliza un ambiente de trabajo totalmente diferente, un ambiente relajado que permite la comunicación directa entre el alumno y el instructor, todo ello con una música suave y grata al oído y al espíritu. En definitiva, busca un trabajo integral de la mente, del cuerpo y del espíritu; es una educación corporal muy completa en la que se trabaja el cuerpo como un todo, desde la musculatura superior hasta la inferior, y en la que intervienen por igual y en armonía la mente y el cuerpo. Se ha definido al método Pilates como el "Yoga Occidental".

Sus principios son:

1. Control físico (para evitar lesiones).
2. Precisión (derivada del control).
3. Flexibilidad (ningún movimiento debe ser rígido).
4. Fluidez (ni muy rápido ni muy lento).
5. Respiración (coordinada con los ejercicios).
6. Control mental (la mente es indivisible del cuerpo).

Para cualquier duda o consulta puedes enviar un correo electrónico a info@psiconova.com