

## PILATES TERAPEÚTICO

El método PILATES es un conjunto de ejercicios sin impacto pensados para trabajar de una forma funcional el tono muscular, la elasticidad y la flexibilidad sin lesionarse. Os proponemos a través de este método el comienzo del camino para afrontar con éxito y sin dolor las actividades de nuestro día a día. El ser humano está diseñado para moverse de manera ordenada, saludable y sobre todo fluída. En nuestro día a día realizamos continuamente actividades que condicionan nuestra salud corporal, como estar sentados largos periodos de tiempo, realizar movimientos con cargas lesivas o malas posturas mantenidas que generan una mala calidad de vida causada por dolor, sobrecargas y lesiones.

En estas clases aprenderemos a conectar con nuestro cuerpo, a ser conscientes de cómo respiramos, de cómo nos movemos y a reorganizar nuestro propio movimiento para lograr una perfecta armonía que nos lleve a eliminar el dolor y a aprender a movernos en nuestro día a día mejorando así nuestra calidad de vida.

Nuestras clases están diseñadas con un número reducido de personas para así poder ofreceros la máxima atención ya que cada persona tiene una forma de moverse diferente y por lo tanto unas necesidades diferentes para hacer los ejercicios.