

PROGRAMMA EVENTO 2 DICEMBRE (Auditorium FORVM SPORT CENTER)

Morning Mat class h 10.30 con Peter Fiasca (President and Founder Classical pilates Word): 25 euro (soci e staff forum 5 euro)

Symposium “MENTE&CORPO: UN’ENTITA’ INTEGRATA”:

Un'attività motoria SPECIFICA E ADATTATA negli ultimi tempi, soprattutto dopo il lockdown, viene considerata un vero e proprio “farmaco naturale” contro disturbi fisici e psicologici. In questo simposio indirizzato a tutti i professionisti del settore sport e salute, (chinesiologi, posturologi, personal trainer, operatori olistici, insegnanti di pilates, di danza di yoga, fisioterapisti, nutrizionisti, psicologi etc) i relatori affronteranno temi di fondamentale importanza per la qualità nel proprio lavoro:

Imparare a gestire lo stress che viene trasferito dal cliente/paziente al professionista, capire qual è l'attività giusta e gli esercizi specifici per stimolare il sistema immunitario, migliorare la propria arte dell'insegnamento utilizzando i neuroni a specchio, modulare la postura attraverso input neuro -muscolari specifici, conoscere cibi ed integratori benefici per il benessere totale della persona.

60 euro (Soci Forum 35 euro; Staff Forum e circoli circuito 30 euro)

Symposium + Morning Mat class: 75 euro, (soci Forum 40 euro, Staff 35 euro)

3 DICEMBRE (Studio Pilates4U)

Workshop n.1 h 9,30

Peter Fiasca “The golden chain: Transitions are essential”: 100 euro

Workshop n.2 h 11

Sabina Formichella: “ Riarmonizzazione posturale del rachide cervicale col Pilates”: 100 euro

Entrambi workshop 175 euro.

“**early bird**” sconto speciale: 150 euro entrambi entro in 20 ottobre.

Tutto l'EVENTO (Mat + Symposium+ workshops):
240 euro

“*early bird*” sconto speciale: 200 euro entrambi entro
in 20 ottobre

Iscrizioni attraverso modulo scaricabile su
www.pilates4u.it

Email studio@pilates4u.it

Cell. +39 3383283746 - 3478899319