



### ● **Primo WORKSHOP**

**PETER FIASCA, Founder and Director di Classical Pilates New York**  
**the golden chain: le transizioni sono essenziali**

PETER grazie alla sua enorme esperienza, ci parlerà di come il Pilates non sia fatto solo di esercizi, ma anche di preziosissime e impegnative transizioni tra un esercizio e l'altro.

Le transizioni sono movimenti efficienti, funzionali e fluidi, che richiedono molta concentrazione mentale e progettazione intelligente del movimento.

Attraverso specifici esercizi e relative transizioni impareremo a migliorare l'equilibrio il controllo la coordinazione preparando così il corpo in mente per le rigorose esigenze della vita quotidiana

- A Roma, Domenica 3 dicembre, dalle 09:30 alle 11:00, presso lo Studio Pilates 4U Via Cornelia, 493 Roma.

### ● **Secondo WORKSHOP**

**SABINA FORMICHELLA, Terapista posturologa, Direttrice e Master Trainer di Pilates Italia.**

SABINA, oltre ad essere una grandissima docente ed insegnante di Pilates è specializzata in posturologia. Nel suo workshop 'Armonizzazione posturale del rachide cervicale' vedremo come molte delle problematiche legate alla cervicalgia nascono da un disallineamento muscolo-scheletrico.

Infiammazioni al collo, dolori a spalle e braccia, rigidità nucale, formicolii e intorpidimenti possono dipendere da un'errata postura. In questo workshop spiegherò come individuare i deficit posturali e di allineamento del collo e come mettere a punto un programma specifico per aiutare i nostri clienti a superare e prevenire la cervicalgia con il Pilates.

- A Roma, Domenica 3 dicembre, dalle 11:00 alle 12:30, presso lo Studio Pilates 4U Via Cornelia, 493 Roma.

[studio@pilates4u.it](mailto:studio@pilates4u.it)  
Tel. (+39) 338 328 3746  
[www.pilates4u.it](http://www.pilates4u.it)