

# *Prawidłowa postawa- istotny element w metodzie Pilates*

## Data:

cz. I: 24 kwietnia godz. 15.00-18.00

cz.II: 25 kwietnia godz. 13.30-16.30

Instruktor prowadzący: Ilona Włodarczyk

Prawidłowa postawa stanowi punkt odniesienia, do którego dążymy i na podstawie którego możemy wykryć swoje niedoskonałości jak również możemy obserwować postępy zachodzące podczas regularnie wykonywanych ćwiczeń Pilates.

Na warsztatach poznasz jak powinna wyglądać prawidłowa postawa i dlaczego jest ona tak ważna, w jaki sposób metoda Pilates nawiązuje do prawidłowego ustawienia ciała. Poznasz także sposoby oceniania postawy oraz dobór ćwiczeń korygujących nieprawidłowości.

**Chcesz uzyskać więcej informacji na temat naszych warsztatów lub zarezerwować miejsce?**

Skontaktuj się z nami telefonicznie: **22 331 44 95**

lub e-mailowo: [info@akademia-pilatesa.pl](mailto:info@akademia-pilatesa.pl)