



# PILATES SOSTENIBILE

**Un modo di fare ginnastica riequilibrando il proprio corpo nell'ambiente accogliente del Casale Podere Rosa!**

**Presentazione del metodo Pilates e informazioni:** sabato 7 gennaio alle ore 16.30

**Inizio:** sabato 14 gennaio 2012

**A partire dal mese di Aprile sono previste lezioni tutti i sabato del mese (ad eccezione del 7 aprile!)**

**Dalle ore 16.30 alle 17.30**

Una lezione 10€...munirsi di tappetino!

Le lezioni sono riservate ai soci/e in regola con il pagamento della quota anno 2012 (5,00€)

Numero massimo di partecipanti 6/8 a lezione.

**Per prenotazioni e informazioni:** giulia\_ragonese@hotmail.it

**Il metodo Pilates:** *Il Pilates è ormai da tempo, anche in Italia, una tecnica di movimento utilizzata al fine di riequilibrare il proprio corpo attraverso esercizi che sviluppino una corretta postura.*

*Sempre di più infatti la popolazione predilige la vita sedentaria, o si muove velocemente da un luogo all'altro con borse e pacchi, trascurando il benessere del proprio corpo e rispondendo semmai solo allo stimolo "dritta/o con la schiena". Il semplice comando di stare con la schiena dritta non è però sufficiente a*

*promuovere uno stato generale di benessere della persona. Il Pilates, nato come tecnica di riabilitazione e sviluppatosi ora come ginnastica più generale, offre degli esercizi dolci fondati innanzitutto sulla respirazione, insegnando a sentire meglio il proprio respiro come base indispensabile del benessere psico-fisico, ed esercizi utili a sviluppare una consapevolezza del proprio corpo tale da alleviare inevitabilmente tutti quei dolori che la vita contemporanea ci comporta, dai classici dolori alla schiena, alla cervicale, alle gambe.*

**L'insegnante:** *Giulia Ragonese, nata nel 1981 a Messina inizia lo studio della danza nel 1989 alla scuola Koros di Messina, dove studia danza classica, jazz e tip tap. Partecipa a stages di numerosi insegnanti tra cui David Storey, Jimmy Kitchler, Alan Onichel, Mia Michaels, Michelle Assaff. Frequenta la scuola di Tip tap di Derek Hartley a Londra. Nel 2005 si laurea a Perugia con il massimo dei voti in Comunicazione Internazionale e nel 2009 consegue il titolo di Dottore di Ricerca in Letteratura*

*italiana. Parallelamente consegue nel 2008 il diploma di insegnante di modern-jazz presso la Dance Professional School di Ravenna. Nel 2011 si specializza anche in Pilates conseguendo il diploma di insegnante presso la Federazione Italiana Fitness. Attualmente insegna danza e continua a studiare e aggiornarsi, crea spettacoli per il territorio della Toscana, dedica la sua vita alla danza e al Pilates, che insegna sia privatamente che alla Palestra Athlon Power di Montefiascone (VT).*

## CASALE PODERE ROSA

**dove:** via Diego Fabbri snc (angolo via A. De Stefani), 00137 Roma

**bus:** linea atac343 da piazza Sempione o da MetroB-Rebibbia

**tel/fax** 06.8271545 **e-mail:** info@casalepodererosa.org

**skype:** casalepodererosa

**sito web:** <http://www.casalepodererosa.org>

**social network zoes:** <http://www.zoes.it/casale-podere-rosa>

**bacheca fb:** <http://it-it.facebook.com/casalepodererosa>

-----  
Richiedi l'invio della newsletter settimanale a [info@casalepodererosa.org](mailto:info@casalepodererosa.org)

