

PILATES

PILATES
WELLNESS & ENERGY

PILATES

WELLNESS & ENERGY

Programa de Certificación para Monitores

Joe

el método

aparatos



Principios, objetivos y filosofía del Método Pilates, son tan importantes como la correcta ejecución de los ejercicios. Así como la historia de su creador y la de los aparatos que inventó.

No es solo un programa de ejercicios sino una filosofía de vida basada en la salud y el bienestar que engloba todo lo que una persona hace en su vida cotidiana. Desde como levantarse de la cama hasta la forma de comer.

Este conocimiento te hará comprender mejor el foco de los ejercicios y el desarrollo del programa.

PILATES
WELLNESS & ENERGY

| P | Introducción

"La salud es un estado normal. Es un deber no sólo conseguirla, sino también mantenerla". J.H.P.

Introducción

