

Pilates per il Benessere della Schiena

Pilates: I Benefici Specifici per la Schiena

- Come il Metodo Pilates può alleviare il mal di schiena cronico e migliorare la salute della colonna vertebrale.

Anatomia Essenziale della Colonna Vertebrale

- Struttura, biomeccanica e funzionamento della colonna per comprendere le problematiche.

Le Più Comuni Patologie della Colonna Vertebrale

- Panoramica di ernie discali, lombalgie, sciatalgie e altre condizioni comuni.

Esercizi del Programma Pilates per la Schiena: Teoria e Pratica

- Apprendimento dettagliato e pratica degli esercizi specifici del Pilates mirati al benessere della schiena.

Masterclass Pilates per il Benessere della Schiena

- Sessione pratica per sperimentare e applicare i principi e gli esercizi appresi.

