

MAT PILATES

Η άσκηση **Mat Pilates** μέσα από το εξειδικευμένο ασκησιολόγιο δομεί τη σωστή στάση σώματος και αυξάνει το εύρος κίνησης όλων των αρθρώσεων και των μυϊκών ομάδων. Όλες οι ασκήσεις εναρμονίζονται με την αναπνοή που στο σύνολο δίνει τη δυνατότητα επίγνωσης, συνειδητότητας και ελέγχου του σώματος. Οι ασκήσεις βασίζονται σε πολλές εναλλαγές με λίγες επαναλήψεις, έτσι ώστε να τονώνονται οι μύες, να αναπτύσσεται η ελαστικότητα και η δύναμη, ακόμα να αντιμετωπίζονται αποτελεσματικά διάφορα προβλήματα της σπονδυλικής στήλης, ενώ το σώμα αποκτά ισορροπία, αρμονία και έλεγχο. Είναι μια επένδυση ζωής στη σχέση σώματος και μυαλού.