



Pilates con Giorgia

Brochure promozionale
in collaborazione con Cral MSD

Visita il sito

pilatescongiorgia.com





Ciao! mi chiamo Giorgia

Insegno Pilates da più di dieci anni e Feldenkrais® da circa due. Il mio approccio al movimento inizia molto presto. A quattro anni comincio a frequentare un corso di danza per migliorare un piede piatto ed è in quel momento che scopro che il movimento è nella mia natura. Durante il mio percorso mi avvicino al Pilates, una disciplina alla quale mi appassiono per la sua capacità di unire corpo e mente e di porre attenzione alla qualità del movimento. Alcuni anni dopo scopro il Feldenkrais®, un metodo che attraverso il movimento ti guida a conoscere te stessa e il modo in cui fai ciò che fai.

Questi sono i due metodi che durante i miei anni di pratica, studio e insegnamento ho scelto di provare a fondere attraverso un approccio sperimentale che esplora il *movimento consapevole*.





Cosa si intende per *movimento consapevole*?

Quanto spesso ti fermi a sentire come stai? La gran parte delle volte “sentiamo” noi stessi quando proviamo dolore. Ci hai mai fatto caso? Una parte sconosciuta di te comincia a far male e all’improvviso diventa il centro della tua attenzione, non riesci a pensare ad altro. Eppure **ci sono molti modi per imparare a percepire te stessi, per sentire come stai.** La via che io ho scelto è quella di un movimento che non sia fine a se stesso ma **un movimento che può davvero aiutarti a migliorare la qualità della tua vita:** quello svolto con attenzione, con piena presenza in ciò che stai facendo. Quello che chiamo *movimento consapevole*.



Nella piattaforma dello **Studio Online**
troverai uno spazio in cui imparare
a muoverti meglio, pensare meglio,
sentirti meglio a partire dal ***movimento***
consapevole.



Come funziona lo Studio Online?

Studio Pilates

Più di 90 lezioni già disponibili per te, suddivise per Livello (Principiante | Intermedio | Esperto | Tutti i Livelli), **e un nuovo corso in uscita ogni mese.**

Le lezioni sono registrate e puoi quindi allenarti quando vuoi. Per la maggior parte dei corsi ti basterà un tappetino. Troverai anche lezioni con alcuni piccoli attrezzi, per variare la tua pratica e renderla più divertente e stimolante.

Studio Feldenkrais®

Qui troverai gli audio delle lezioni chiamate **Conoscersi Attraverso il Movimento (CAM®)** in cui ti guiderò solo attraverso la mia voce a scoprire nel dettaglio il modo in cui fai ciò che fai: come ti muovi, tensioni non necessarie, movimenti abituali e inconsapevoli.



Come funziona il sito e l'uso di questo abbonamento?

Una volta effettuata l'iscrizione, **potrai accedere, per tutta la durata del tuo abbonamento, a tutti i contenuti dedicati ai Pilatessi dello Studio Online**, ovvero tutti i corsi in abbonamento già disponibili e a quelli pubblicati nel tempo. Potrai scegliere se attivare un abbonamento mensile o trimestrale (in futuro troverai anche la versione annuale).

Nella piattaforma troverai corsi per tutti i livelli. Se pratici già Pilates o altre attività, **avrà la possibilità di sperimentare le lezioni più avanzate e sfidanti nei corsi di livello Intermedio ed Esperto**; in alternativa, se stai appena cominciando o desideri familiarizzare poco a poco con il mio approccio partendo dalle basi, **i corsi per principianti ti guideranno a scoprire il tuo modo di muoverti in modo gentile e graduale, migliorando giorno dopo giorno.**



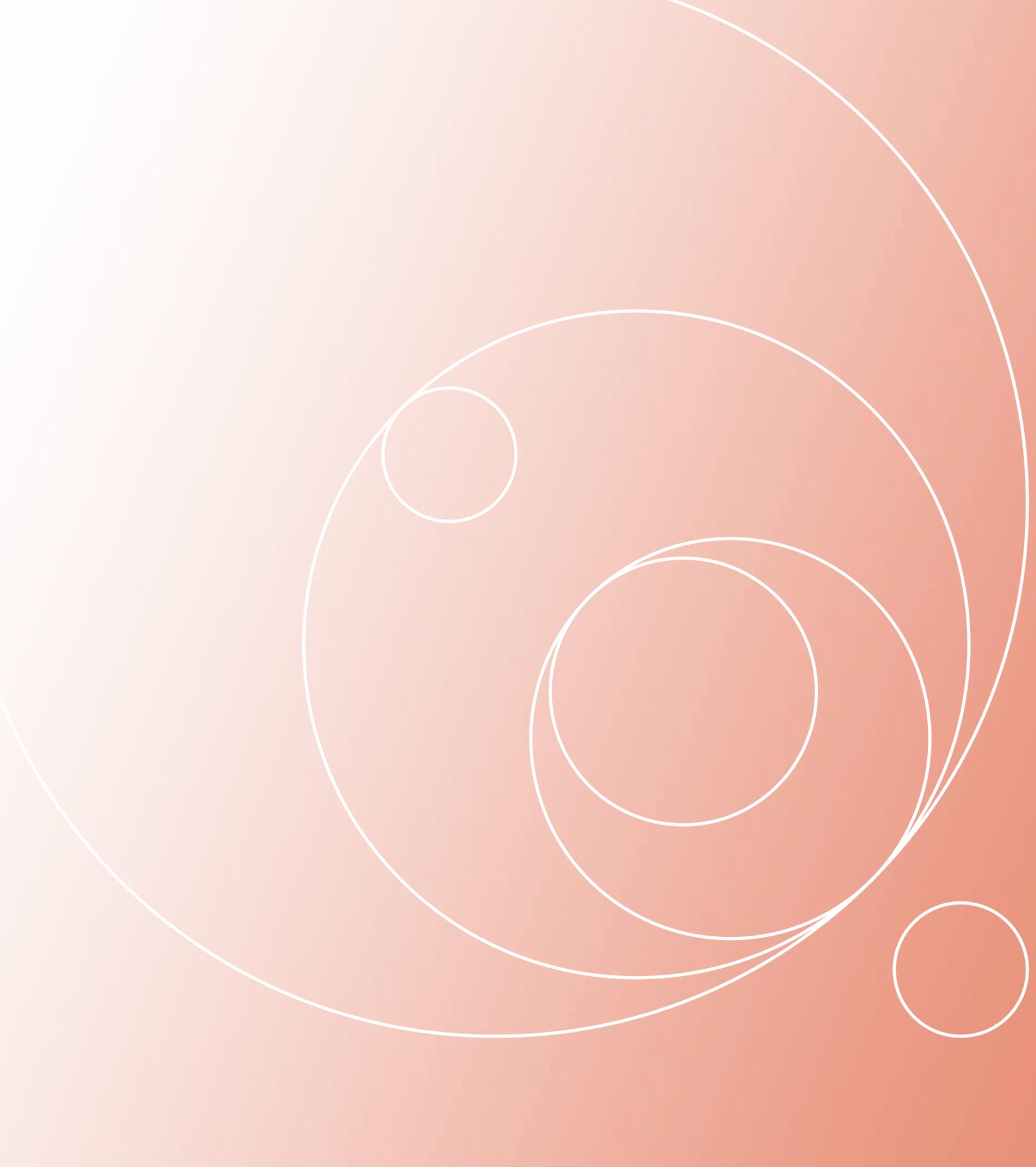
Procedura di iscrizione

1. Richiedi allo staff del CRAL MSD il **codice univoco collegato all'abbonamento** che hai scelto.
2. Clicca sul **link di accesso al sito** che ti verrà **inviato tramite email** insieme al codice.
3. **Inserisci il codice e conferma.**
4. Completa la procedura inserendo i tuoi **dati per creare il tuo account** e accedere ai contenuti in abbonamento dello Studio Online.
5. **Importante:** iscrivendoti al sito **pilatescongiorgia.com** attraverso CRAL MSD, **nessun pagamento ti sarà richiesto durante la procedura** di iscrizione, poiché effettuerai i pagamenti direttamente a CRAL MSD.



Note

1. Il codice ricevuto da CRAL MSD è UNIVOCO e **può quindi essere utilizzato una sola volta.**
2. L'abbonamento base allo Studio Online **non dà diritto** a partecipare alle lezioni in video-conferenza (Pilates Meet).
3. L'abbonamento base allo Studio Online **non dà diritto** a visualizzare i corsi speciali monografici in uscita prossimamente.
4. Tutti i **contenuti sono fruibili solo attraverso la piattaforma** e tramite connessione ad internet.
5. Le lezioni **non sono scaricabili** e non sono visualizzabili una volta scaduto l'abbonamento.
6. I **dati personali forniti** durante la procedura di iscrizione verranno **trattati secondo le condizioni** specificate sul sito stesso nella sezione "Privacy Policy".



Pilates con Giorgia

Brochure promozionale in collaborazione con Cral MSD

Visita il sito

pilatescongiorgia.com