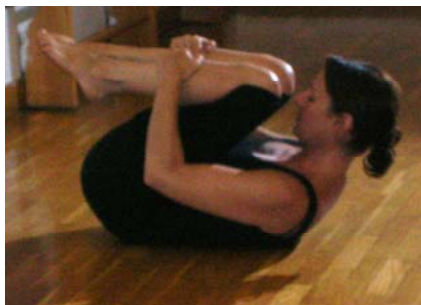


# METODO **PILATES**

**PILATES MATWORK** applica i principi del Metodo Pilates alle lezioni di gruppo. Attraverso una serie di esercizi al suolo, eseguiti con una corretta respirazione, aiuta a sviluppare flessibilità, coordinazione, equilibrio e forza muscolare. Consente quindi di ottenere una corretta postura, la consapevolezza del proprio corpo, oltre a benefici di carattere estetico. L'insegnante segue il *Metodo Polestar-Pilates Italia*.



**M a r i n a  
S i l l e t t i**



Inizia la formazione nel campo della danza (Modern, Contemporanea, Lyrical Jazz, Hip Hop), studiando in Italia e perfezionandosi a New York e Parigi.

Insegna Metodo Pilates e Ginnastica Dolce con un protocollo personale, che unisce ele-

menti di Ginnastica Bioenergetica, Stretching, Yoga, Assouplissement Restructurant e Pilates, tecniche studiate in Italia e all'estero. Si è diplomata in Naturopatia all'Istituto Riza di Medicina Psicosomatica con una tesi sul raggiungimento e mantenimento del benessere psicofisico attraverso la mediazione corporea.

orario lezioni: **mercoledì e venerdì**  
h 14.30—15.30

**O L T R E D A N Z A**

studio di danza, tecniche corporee, arti espressive, artiterapie  
via **Betteloni 43c, Verona**

info tel.: **045-8401248 320-1946130**

[www.oltredanza.it](http://www.oltredanza.it)

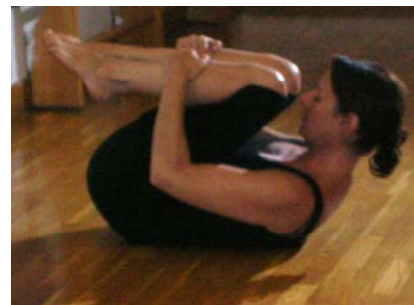
[info@oltredanza.it](mailto:info@oltredanza.it)

# METODO **PILATES**

**PILATES MATWORK** applica i principi del Metodo Pilates alle lezioni di gruppo. Attraverso una serie di esercizi al suolo, eseguiti con una corretta respirazione, aiuta a sviluppare flessibilità, coordinazione, equilibrio e forza muscolare. Consente quindi di ottenere una corretta postura, la consapevolezza del proprio corpo, oltre a benefici di carattere estetico. L'insegnante segue il *Metodo Polestar-Pilates Italia*.



**M a r i n a  
S i l l e t t i**



Inizia la formazione nel campo della danza (Modern, Contemporanea, Lyrical Jazz, Hip Hop), studiando in Italia e perfezionandosi a New York e Parigi.

Insegna Metodo Pilates e Ginnastica Dolce con un protocollo personale, che unisce ele-

menti di Ginnastica Bioenergetica, Stretching, Yoga, Assouplissement Restructurant e Pilates, tecniche studiate in Italia e all'estero. Si è diplomata in Naturopatia all'Istituto Riza di Medicina Psicosomatica con una tesi sul raggiungimento e mantenimento del benessere psicofisico attraverso la mediazione corporea.

orario lezioni: **mercoledì e venerdì**  
h 14.30—15.30

**O L T R E D A N Z A**

studio di danza, tecniche corporee, arti espressive, artiterapie  
via **Betteloni 43c, Verona**

info tel.: **045-8401248 320-1946130**

[www.oltredanza.it](http://www.oltredanza.it)

[info@oltredanza.it](mailto:info@oltredanza.it)