



## Corso di Pilates

Corsi di Pilates per adulti



Presentazione insegnante di pilates

BERTINAZZI MARILENA

Esperienza ventennale nel mondo della danza; frequenta la scuola "Centro Italiano di Danza Libera", diretto da Franca Della Libera a Vicenza dove studia danza contemporanea con Betty Tezza, partecipando a vari stage, saggi e work-shop coreografici della stessa, facendo parte del corpo di ballo del suo primo work-shop sperimentale portato in palcoscenico. Partecipa a stage con Thierry Parmentier.

Ama il movimento libero ed espressivo del corpo, al di là della tecnica e per questo approfondisce lo studio della danza terapia, presso il Centro Sarabanda di Milano dove partecipa a stage con Elena Cerruto e Maria Fux, fondatrice della danza terapeutica in Italia.

Nel 2009 consegue il diploma MIDAS di insegnante danza moderna.

Dal 2004 cura e realizza numerose coreografie e saggi presso A.S.D.

Ritmi Dance di Grisignano di Zocco, della quale è stata presidente dal 2008 al 2012 e attualmente insegnante di danza.

Da dieci anni insegna, inoltre, ginnastica stretching posturale per adulti, con elementi base simili al pilates e allo yoga e da questa attitudine, nel febbraio 2016, ottiene l'abilitazione istruttore Pilates "Non solo Fitness" riconosciuta dal Coni. Ha tenuto inoltre corsi sperimentali di danza terapia per adulti, presso l'associazione l'Albero della Vita di Marano (VE).

Nel dicembre 2014, 2015 e 2016 collabora con la scuola primaria di Grisignano di Zocco, preparando i bambini alla recita di Natale.

Dicembre 2015 con ASD Ritmi Dance, organizza e cura uno spettacolo

di beneficenza a favore della Città della Speranza, in collaborazione

con Stefano Capovilla e la "Bottega del Teatro" di Grisignano, dal titolo "Chi era Maria?".

Tuttora insegna danza e Pilates a Grisignano.



## Pilates

Il metodo Pilates prende il nome da Joseph Pilates, sviluppatore di questo sistema di allenamento.

E' un'attività fisica che aiuta a riequilibrare il corpo attraverso specifici esercizi. Aiuta a conoscere il proprio corpo, ad usare una giusta respirazione, ad assumere una giusta postura migliorando la coordinazione, la forza e la resistenza muscolare.

Sviluppa, inoltre, il controllo del centro del corpo, l'equilibrio, l'autostima e la qualità della vita.

La combinazione di esercizi di stretching agli esercizi Pilates, permette di ottenere una distensione sulle rigidità muscolari e articolari, un controllo della postura e un benefico rilassamento psico-fisico.

I sei principi che caratterizzano il metodo Pilates sono:

respirazione, concentrazione, controllo, centro del corpo, precisione e fluidità.

La giusta armonia tra loro crea un corretto e libero movimento.