

AGOAL ETS
CONVENZIONE 2026

Il Centro Body and Mind lavora non solo con il reformer ma con tutti gli attrezzi che Pilates ha realizzato (cadillac/ reformer/ chair/ barrel)
La prima lezione sarà impostata sulla conoscenza delle proprie forza muscolare e di come migliorare la propria postura.

PACCHETTO CONOSCITIVO

FINALITA':

- Conoscersi reciprocamente
- Valutare metodo, obiettivi e compatibilità
- Consentire un assaggio concreto del percorso

Questi i contenuti:

Lezione di Valutazione: è il primo passo fondamentale per capire come una persona possa iniziare questo percorso verso il proprio benessere e rafforzamento psico-fisico. Inoltre le consentirà di comprendere le sue esigenze e valutare il proprio livello fisico. Una sessione di valutazione ben strutturata permette di personalizzare il percorso di allenamento e garantisce che l'esperienza di Pilates sia sicura, efficace e piacevole.

A seguire vengono proposte tre lezioni individuali per mettere in pratica quanto definito e auspicato. Queste lezioni serviranno per selezionare esercizi mirati e personalizzati.

Totale n. 4 Lezioni Individuali di Pilates al prezzo convenzionato di Euro 200,00 invece di Euro 275,00.

Sarà poi praticato uno sconto pari al 10% sul primo "pacchetto lezioni" successivo acquistato



Mi chiamo Juliette Ventura e insegno Pilates ormai da 32 anni.

La mia formazione è maturata nella scuola di Pilates a Londra con Alan Herdman e mi sono certificata a Marsiglia con Monica Germani, a Milano con Anna Maria Cova e a Roma con la Polestar di Serafino Ambrosio. Il Pilates è per me uno straordinario percorso che non finisce mai. Periodicamente infatti seguo corsi di approfondimento.

Sono la fondatrice e responsabile dello Studio Body and Mind, che è situato a Milano in Via Gallina n. 2. Il nome stesso indica la mia volontà di aiutare le persone che lo frequentano a comprendere come il benessere possa essere raggiunto con la consapevolezza e il controllo del proprio corpo e del movimento. Per ottenere questo risultato, lo Studio si avvale anche della consulenza di osteopati e fisioterapisti.

Il mio Studio è molto lontano dall'idea che generalmente si può avere di un luogo dove si allena il corpo, la classica palestra: Body and Mind è un luogo tranquillo e rilassante, l'atmosfera è calda e accogliente, stress, rumori, cellulari, musica ad alto volume sono banditi.

In questo modo viene favorita la concentrazione necessaria a lavorare su di sé, ascoltando ogni singolo muscolo. E' accrescendo la consapevolezza del proprio corpo che ben presto la postura inizia a migliorare. L'insegnante segue da vicino ogni persona, correggendone la respirazione e assicurando una corretta esecuzione degli esercizi, da cui è così possibile trarre il massimo del vantaggio.

Tutti gli attrezzi del Pilates che utilizzeremo, aiuteranno la persona a sviluppare la conoscenza dei muscoli più piccoli e meno utilizzati.

Lo Studio lavora solo su appuntamento.

Juliette Ventura