

Nuestros Objetivos

- Obtener mayor conciencia corporal a través de los ejercicios e imágenes propuestos
- La respiración como herramienta para la concentración
- Mejora del equilibrio y la flexibilidad
- Mejora del estado físico en general

Nuestro Método

Para trabajar con actores, proponemos una batería de ejercicios, siempre dentro de los protocolos del Método Pilates, que les proporcionen un soporte dentro de sus rutinas de entrenamiento.