# PILATES

## mylife®

di Silviana Pedrotti

# Corsi Mylife


02 PILATES A CORPO LIBERO

Corsi per tutti i livelli: Pre-Pilates, Neofita, Base, Intermedio e Avanzato
"Dolore" pilates è il farmaco giusto per te!
**Novità** 2020 STUDIO PILATES con grandi attrezzi

03 YOGA

Corsi di Yoga per tutti i livelli
Piloga le nuove lezioni
**Novità** il corso di Flexibility

05 MYLIFE M.E.D.

**Novità** Mylife M.E.D.
Le lezioni di Postural Dynamic
**Novità** Ginnastica Posturale

06 MYLIFE E TANTO ALTRO...

**Novità** le lezioni di Combat Funzionale, Cross Training e Functional
**Novità** Preparazione Atletica e Sport Invernali
Calisthenics abilità atletiche a corpo libero

07 LE NUOVE DISCIPLINE MYLIFE

**Novità** Happy Step
**Novità** le lezioni di Salsa Cubana

08 PER I PIU' PICCOLI

**Novità** Yoga e Pilates "it's fun for Children"
Le nuove lezioni di Giocodanza®
**Novità** Musicoterapia 1-3 anni, 3-6 anni e Corsi Gratuiti

09 E' ARRIVATA LA NUOVA T-SHIRT "2020"

Tutti i nostri Contatti...


## PILATESMYLIFE

La perfezione corporea è la realizzazione della forma fisica, dello sviluppo del proprio corpo attraverso livelli di forza e di bellezza sotto il controllo della mente e del respiro. Significa mantenere uno stato superiore di "physical fitness", per il mantenimento consapevole della vita e della libertà in ogni complessa civiltà.
**Pilatesmylife è il sistema ideale per trasformare il corpo nel perfetto strumento della volontà.**

Il metodo classico è corretto da un punto di vista chinesiologico e fisiologico. I nostri risultati e la nostra conoscenza profonda del metodo Pilates classico mostrano risultati sorprendenti non solo per ogni donna e uomo adulto ma anche per chi soffre di ipotetici incurabili difetti fisici e da carenze metaboliche ed organiche.
Da 20 anni studiamo professionalmente i principali sistemi energetici dello sviluppo del corpo proposti nelle scuole, college, palestre, studi e centri privati e non abbiamo esitazione nel dire che il metodo Pilates classico proposto non solo è il 20 o 50 o 80 per cento più efficiente, ma è il metodo più praticabile nel tempo in combinazione con altre attività.

Per apprezzare la nostra scuola Mylife e la veridicità di questa dichiarazione il lettore deve aver sperimentato lui stesso altri sistemi Pilates, altre discipline posturali e quindi partecipare e provare in prima persona il nostro metodo che sviluppa i muscoli profondi del corpo, la flessibilità degli arti e delle articolazioni, la funzionalità degli organi vitali e delle ghiandole endocrine. **Mylife chiarisce la mente e sviluppa la volontà, Pilates sviluppa quello stato superiore di salute, il primo requisito della felicità.**

# pilates a corpo libero

## IL METODO PILATES CLASSICO

La sua pratica regolare e corretta aiuta ad ottenere enormi benefici sia fisici che psicologici. Rafforza, tonifica e allunga l'intera muscolatura, aumenta la resistenza, corregge gli squilibri muscolari. Migliora la postura, aumenta la flessibilità e la mobilità articolare, sviluppa la concentrazione, la coordinazione e l'equilibrio. Accresce la consapevolezza mente-corpo, migliora l'autostima, da energia e vitalità e aiuta nel recupero dopo un infortunio o un intervento.

**Il metodo Pilates è una ginnastica dolce**
Il metodo Pilates viene considerato una ginnastica dolce in quanto propone un lavoro di controllo di movimento e respirazione che porta a movimenti gentili e fluidi. Ciò non significa che il metodo Pilates sia una ginnastica "leggera". Questa tecnica prevede esercizi gradevoli per il corpo e per la mente, ma allo stesso tempo un lavoro molto intenso che richiede un'elevata concentrazione e permette un'ottima tonificazione di tutta la muscolatura.

**PRE-PILATES** e Pilates per la Terza Età
**PILATES** livelli BASE - INTERMEDIO - AVANZATO
**PILATES** con Piccoli Attrezzi a disposizione in struttura per tutti i nostri allievi
**PILATES** M.E.D. per il Mal di Schiena - Osteoporosi - Riabilitazione Post-Infortunio
**PILATES** Pre - Post Parto, lezioni individuali o duetto
**PILATES** Mylife NOVITA' 2020 **STUDIO PILATES MYLIFE** con grandi attrezzi, lezioni private o duetto

**Istruttori Certificati** Power Pilates - PMA "Pilates Method Alliance"

Info corsi:
Ist. **Silviana Pedrotti** 338 3938257
Ideatrice e team leader del marchio Mylife
Istruttore Diplomata e Certificata Advanced System Power Pilates (PMA - Pilates Method Alliance).

Ist. **Cesare Cavalli** 338 5619636
www.pilatesmylife.it - info@pilatesmylife.it

# "Dolore"

## pilates é il farmaco giusto per te!

### DOLORE ALLA SCHIENA

Che sia cronico, temporaneo o localizzato il dolore è uno stimolo meccanico che deve essere gestito a seconda della natura della lesione, delle condizioni del tessuto interessato e della condizione emotiva e cognitiva. Una stimolazione nocicettiva ripetitiva o forte del sistema muscolo scheletrico porta a un'infiammazione neurogena e provoca una ipersensibilizzazione centrale con dolore riflesso anche nei tessuti sani.
In risposta i nostri corpi sono crollati, le nostre spalle sono piegate, i nostri occhi sono vuoti, i nostri muscoli sono flaccidi e la nostra vitalità estremamente debole, se non svanita.

Con il metodo Mylife le strutture dei tessuti lesi vengono allenate in maniera specifica e gli attrezzi del Pilates classico (Reformer, Cadillac, Chair, Spine Corrector e altri) sono l'ideale per l'uso terapeutico poiché sono in grado di adattarsi alle diverse esigenze e capacità. Possono essere regolate con precisione la gamma di movimento, la resistenza, la posizione iniziale e la complessità degli esercizi per lesioni specifiche con catene di movimento funzionali che rafforzano l'addome, i muscoli posteriori della colonna vertebrale conferendo maggiore flessibilità motoria e mentale.

Mylife: **"Sviluppa il corpo in maniera uniforme, corregge posture sbagliate, ripristina la vitalità fisica, invigorisce la mente ed eleva lo spirito"**

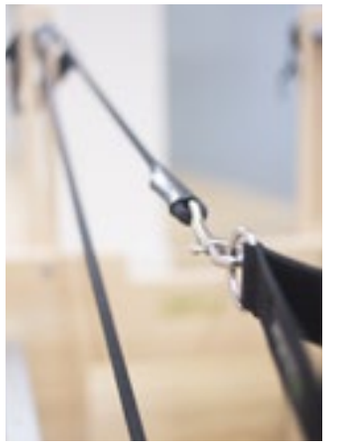
# Studio pilates

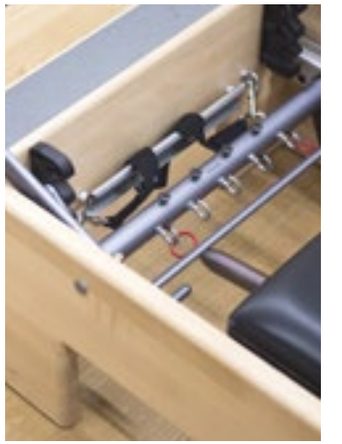
## STUDIO PILATES MYLYFE

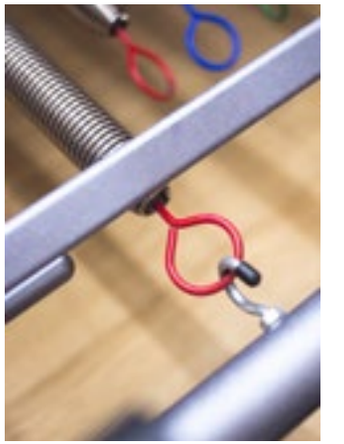
Un ambiente privilegiato, lontano da telefoni, automobili, aria satura delle nostre affollate città e stili di vita.
La scuola e il nuovo studio in centro storico a Rovereto fermano il tempo, all'interno di una dimora storica la salute e lo stato di "physical fitness" vengono ottenute attraverso l'esecuzione di esercizi eseguiti su macchinari classici e concepiti da Joseph H. Pilates per acquisire corpi forti e sani, sviluppare la nostra mente al limite delle nostre capacità e raggiungere il risultato necessario.
"Vivere in un mondo in continua e rapida evoluzione, dove il progresso e il veloce scorrere del tempo si uniscono all'incessante rincorsa al successo, che premia il migliore e lascia indietro tutti i non-migliori, richiede profonda calma, energia mentale e fisica che non possono essere ottenute con un pio desiderio o tramite acquisti diretti dalla più bassa soluzione."

Immagina il piacere di vivere un rilassante e gioioso pomeriggio nel nostro studio, spendere le tue ultime energie, tornare a casa per la famiglia e i cari in forma più di prima. Trasformare la disabitudine in nuova energia e nel perfetto strumento della volontà.
**Pilates Mylife è la completa coordinazione del corpo, della mente e dello spirito.**

## GRANDI ATTREZZI

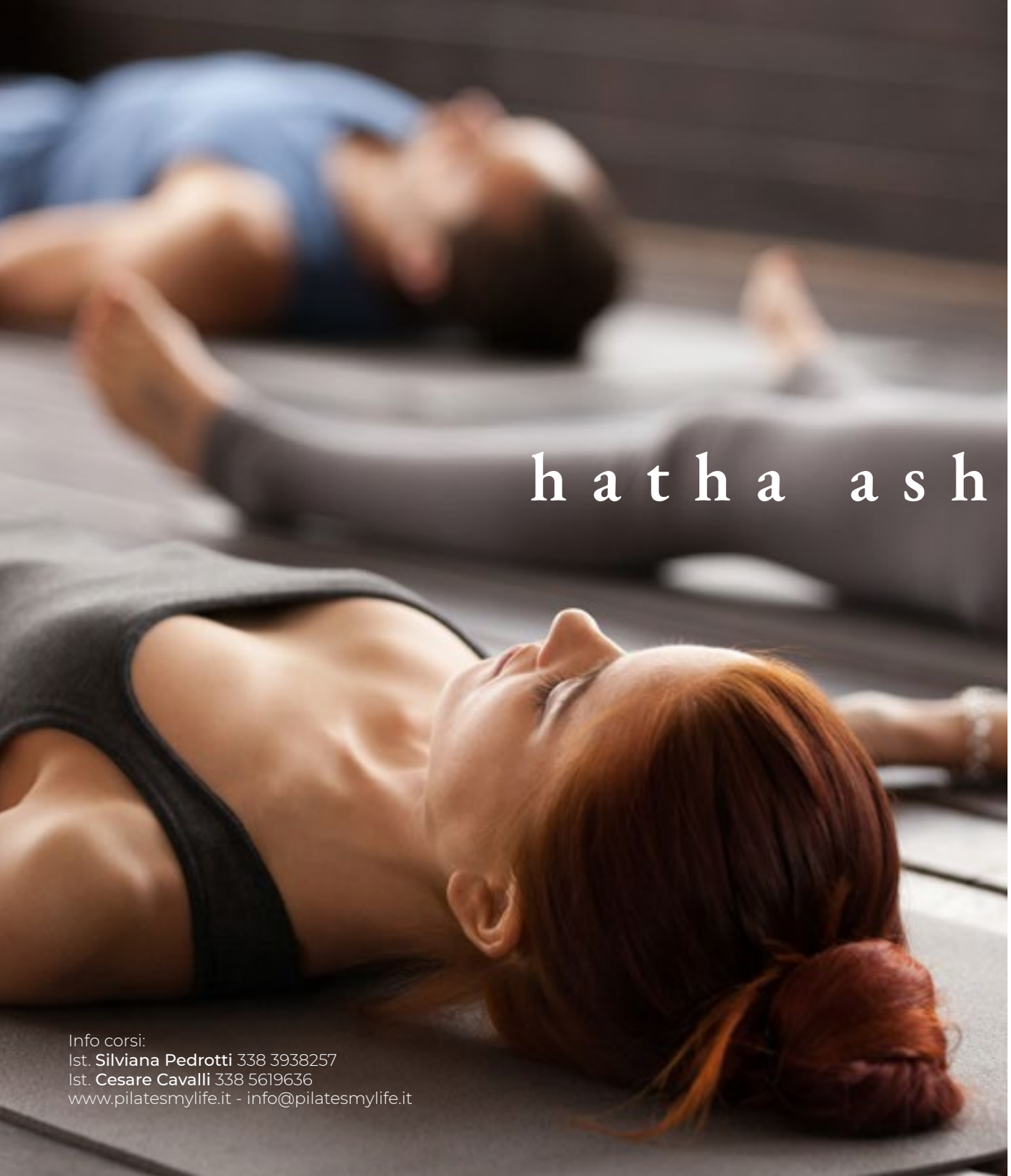






*"Svilupperai potenza muscolare, resistenza, capacità di assecondare compiti ardui, camminare, correre o percorrere distanze senza affaticamento fisico e tensione mentale".*
*J.H. Pilates*

Info lezioni private o duetto:
Ist. **Silviana Pedrotti** 338 3938257
Ist. **Cesare Cavalli** 338 5619636
www.pilatesmylife.it
info@pilatesmylife.it



Info corsi:
Ist. **Silviana Pedrotti** 338 3938257
Ist. **Cesare Cavalli** 338 5619636
www.pilatesmylife.it - info@pilatesmylife.it

03

# Yoga

## hatha ashtanga nidra

**Il metodo SāgarYoga®** è un sistema di yoga integrale della tradizione tantrica che include varie tecniche yogiche e della cultura Vedica. Adattando le pratiche in base al livello di coscienza il praticante verrà accompagnato mano a mano verso un livello di coscienza elevato.

La lezione di yoga à strutturata in differenti fasi:

PRANAYAMA
Tecniche di respirazione corretta e completa
ASANA
Posizioni e movimenti del corpo che rimuovono tensione e rigidità
YOGA NIDRA
Tecniche di rilassamento

**Alcuni benefici delle pratiche yoga:**
Riequilibrio e stabilizzazione del sistema nervoso.
Aumento della capacità di apprendere, capire, memorizzare.
Miglioramento della salute psicologica.
Diminuzione del consumo di ossigeno, riduzione del battito cardiaco e dell'acido lattico.
Riduzione della stimolazione del sistema nervoso simpatico.
Atteggiamento salutare verso la vita

Ist. **Isabella Calvetti**
Diplomata presso la scuola Darshan, metodo SāgarYoga®

# Piloga
## le nuove lezioni

04

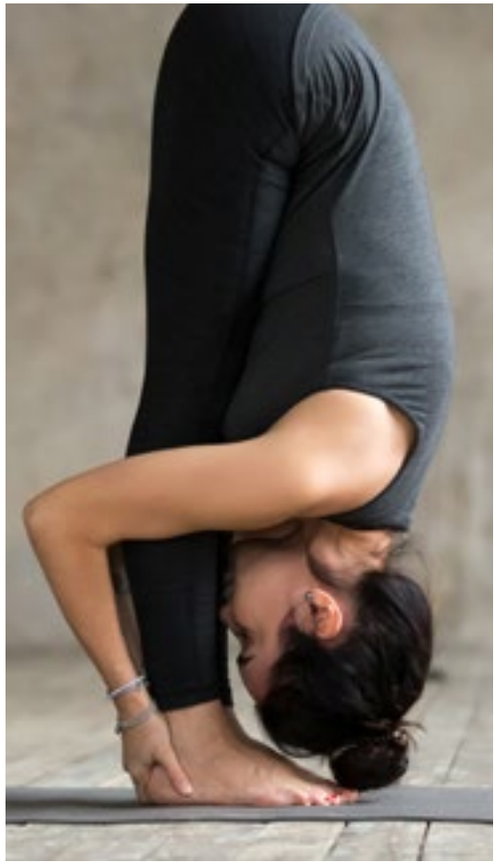
### PILOGA FUSIONE TRA PILATES E YOGA

Il piloga è una disciplina ideata per ristabilire il giusto equilibrio tra corpo e mente attraverso una fusione tra il pilates e lo yoga. L'obiettivo del piloga è quello di lavorare su tutto il corpo fondendo la concentrazione dello yoga, il miglioramento dell'equilibrio fisico e la tonificazione del pilates.

Il piloga è quindi un susseguirsi di esercizi di allungamento della spina dorsale e di stimolazione della muscolatura addominale eseguiti lentamente e con concentrazione. La sequenza degli esercizi del piloga è sempre molto lenta, armoniosa e continua. Le lezioni di piloga durano circa un'ora e sono solitamente accompagnate da una musica leggera e rilassante, che aiuta la mente a concentrarsi e il corpo a sciogliere le tensioni accumulate.

Ist. **Silviana Pedrotti**

Info corsi:
www.pilatesmylife.it
info@pilatesmylife.it



Il movimento è una funzione organica che dalla nascita in poi esprime la crescita e l'evoluzione dell'uomo. Sono atti che si modificano nel tempo, adattandosi a differenti situazioni socio-culturali e ambientali, e vanno a costituire la gestualità dell'individuo, essere privilegiato nella inter-relazione con gli altri.
Quando un muscolo si contrae le strutture del movimento, i recettori propiocettivi, sono sottoposti a stiramento attivando cosi un riflesso "miotatico" o di prevenzione.

# new course flexibility

## ELEMENTI DEL CORSO

Sono elementi semplici, includono posture, schemi posturali e schemi motore di base che nel loro insieme formano gli atteggiamenti del corpo per vivere in perfetta armonia con la forza di gravità. La flessibilità, o lunghezza, è da sempre chiamata in causa come fattore preventivo dell'infortunio, per allenare i nostri recettori, le capacità elastiche, i meccanismi di produzione energetica e la funzionalità nervosa.
Il nostro programma di 12 settimane allena tutti questi fattori, per migliorare in maniera progressiva la struttura del tessuto connettivo della muscolatura e delle articolazioni, l'omeostasi e l'equilibrio endocrino. Sollecita nuove abitudini motorie e gli allungamenti articolari.
**"Non credevo di poter toccare terra con le mie mani"**

Ist. **Cesare Cavalli**
Ist. **Davide Cangianelli**
Info corsi: www.pilatesmylife.it - info@pilatesmylife.it

# my life M.E.D.

## ANTROPOMETRIA, POSTURA E SPORT

Dalla valutazione delle necessità individuali alla prevenzione degli infortuni.
**Mylife M.E.D. opera su percorsi multidisciplinari di ricerca, prevenzione e promozione dello Sport e delle Scienze delle attività Motorie al fine di garantire la Salute individuale e collettiva.**
Sono Programmi di Forza e Condizionamento, antropometria, capacità cardiovascolare e respiratoria, valutazione della postura e promozione a sostegno dell'informazione pubblica sulla gestione delle malattie dello sport e dell'attività fisica di benessere, attraverso protocolli efficaci e basati su evidenze scientifiche.

È indicato per:

- **Sportivi amatoriali e agonisti, powerlifter, lottatori, atleti calistenici, climbers, runners, cycling e tutte quelle figure alla ricerca di una programmazione efficace**

- **Anziani, individui affetti da artrosi, osteoporosi, fibromialgia, obesità, diabete mellito**

- **Tutti coloro che attraverso il metodo Pilates classico vedono una opportunità di benessere per se stessi e i propri cari**

**"La Salute è lo stato di benessere fisico, psichico sociale e familiare". Scopri di più...**

Info:
**Cesare Cavalli** 338 5619636
Ist. Certificato Level 1 Trainer CF-L1
Ist. Intermediate/Advanced PMA - Pilates Method Alliance
Ist. Certificato Calisthenics base
**Laureando in Scienze delle Attività Motorie e Sportive**

www.pilatesmylife.it
info@pilatesmylife.it

# ginnastica posturale

05

Viviamo un'era moderna satura di impegni ed appuntamenti che consumano fino all'ultima riserva di energia, per cui dobbiamo necessariamente dedicare più tempo e più pensiero all'importante questione dell'acquisizione della forma fisica e di una corretta postura come sviluppo uniforme del corpo, della mente e della nostra personalità.

Ist. **Silviana Pedrotti**
Ist. **Cesare Cavalli**

Info corsi:
www.pilatesmylife.it
info@pilatesmylife.it

La ginnastica posturale non è un sistema di esercizi casuali progettato per produrre solo muscoli a sostegno della colonna vertebrale. Al contrario, è stato concepito e testato (per oltre un secolo) con l'idea di esercitare correttamente e scientificamente tutti i muscoli del corpo al fine di migliorare la circolazione del sangue in ogni fibra, tessuto e organo, cosi come tutto l'apparato respiratorio e allineare la respirazione al movimento.
È un metodo che è stato concepito per snellire e allungare muscoli e legamenti in modo che il tuo corpo sia ben flessibile e tonico, rafforzare la colonna vertebrale a cui sono associate le maggiori attività del nostro corpo, e per renderti immune dalle più classiche patologie che insorgono con l'età da una cattiva postura. Ogni adulto oltre i quaranta anni di età non dovrebbe privarsi del beneficio di una visita medica ogni semestre e per i più giovani almeno una volta all'anno a meno che particolari condizioni non indichino il contrario. **Per questo è importante il nostro sistema di esercizi per la postura, per il recupero della normale flessibilità articolare, per mantenere un'armonia delle forze e della funzionalità del nostro corpo e su tutto per vivere una vita piacevole.**

"mylife
é pilates, attività
di benessere
e tanto altro"

scopri di più...

# new combat funzionale

E' FITBOX? NO!

È un programma di solida ricerca nel campo dell'esercizio fisico e delle scienze sportive applicate agli sport da contatto. Il corso per principianti fornisce tutti quegli elementi e principi di base in maniera semplice e con una prospettiva pratica e scientifica.
È un programma di "resistance endurance training" della durata ciclica di 12 settimane, dove vengono allenate le diverse tipologie di forza, la resistenza cardiovascolare e respiratoria, le tecniche di sparring fondamentali come calci frontali e circolari, jab diretto, gancio e montante.
Inoltre, esercizi aerobici a corpo libero, sequenze per rafforzare l'addome, esercizi per la flessibilità della colonna vertebrale e per la coordinazione della respirazione con il movimento. Una programmazione su base scientifica per ottenere un nuovo corpo agile, forte e reattivo.
**Altro che Fitbox...**

Ist. **Cesare Cavalli**
Ist. **Leonardo Viola**

Info corsi:
www.pilatesmylife.it
info@pilatesmylife.it

06

# cross training

Vivi l'esperienza dell'allenamento Cross Training Mylife con la guida personalizzata del tuo Trainer Certificato Level 1.
Piccoli gruppi per classi vigorose, competitive ed un programma di allenamenti personalizzato e programmato per ogni singolo allievo. Alta intensità, protocolli HIIT, interval training, WOD.

Una disciplina unica, caratterizzata da esercizi di forza e condizionamento, potenza, resistenza e tonificazione, dedicati a quelle fasce muscolari deboli o in cedimento come glutei, adduttori, gambe e braccia che migliorano la prestazione e riducono gli infortuni. Questa è la metodologia applicata nelle classi Cross Training Mylife, è il nuovo status del "physical fitness".

Info: Ist. **Cesare Cavalli** 338 5619636
www.pilatesmylife.it - info@pilatesmylife.it

# functional

Un grande salto di qualità delle Scienze Motorie è la classe dedicata agli esercizi funzionali alla vita quotidiana, specifici per lo sviluppo del movimento come manifestazione dell'individuo e della sua personalità. Il successo del nostro programma sta negli specifici stimoli che generano il migliore adattamento neuromotorio, cardiovascolare e respiratorio.

L'apprendimento delle abilità segue una dinamica strutturata, fasi di tecnica e pratica, allenando la corretta esecuzione degli esercizi da un punto di vista fisiologico e biomeccanico. L'obiettivo non è solamente incrementare la performance fisica ma anche la perdita di peso a favore dell'aumento della massa muscolare e del benessere psico fisico e sociale.
"Fitness enthusiast"

Info **lezioni private e piccolo gruppo**:
Ist. **Cesare Cavalli** 338 5619636
www.pilatesmylife.it
info@pilatesmylife.it

Gli infortuni muscolari sono frequenti in molte attività sportive, nella vita quotidiana e lavorativa.
L'esperienza e la continua educazione ci hanno fatto capire come la prevenzione degli infortuni muscolari dipenda da una corretta preparazione agonistica (forza e condizionamento) e di benessere (pilates, ginnastica posturale e stretching).

Nonostante l'alta frequenza di episodi traumatici, di lieve o profonda entità e dolore, che interessano muscoli, tendini, legamenti e articolazioni, l'insorgenza delle complicanze e di recidive dopo lesione sono ancora alte.
La prevenzione degli infortuni muscolari, siano essi strutturali o non strutturali, si basa sulla gestione di quei fattori che la letteratura ha individuato essere alla base della preparazione atletica e sport invernali. Il nostro programma previene le alterazioni neuromuscolari, la perdita del controllo dei movimenti, gli squilibri, l'integrità muscolare e osteo-articolare.

È fondamentale ripristinare la forza eccentrica ed allenare il corpo alla forza e alla resistenza eccentrica eseguendo, durante la preparazione o alla fine di un trattamento riabilitativo, test di forza e quantificare l'energia impiegata con precisione, efficacia ed efficienza.

Ist. **Cesare Cavalli**
Laureando in Scienze delle Attività Motorie e Sportive

# p r e p a r a z i o n e a t l e t i c a e s p o r t i n v e r n a l i

07

Info corsi:
Ist. Certificato **Cesare Cavalli** 338 5619636
www.pilatesmylife.it - info@pilatesmylife.it

Il Calisthenics è una disciplina con radici molto antiche di cui si hanno evidenze nel mondo Greco, in quello Romano e Persiano.
Erodoto, storico dell'Occidente, nei suoi racconti sulla battaglia delle Termopili, narrava di 300 guerrieri Spartani guidati da Re Leonida che preparavano la battaglia attraverso allenamenti vigorosi a corpo libero e in sospensione.
Il focus delle lezioni Mylife sarà quello di avvicinarsi in maniera graduale allo stato di benessere e di fitness che il corpo merita di raggiungere con un allenamento calistenico dinamico, divertente e vigoroso, nel rispetto di questa storica disciplina.

**Le classi Calisthenics si svolgono presso lo spazio del nuovo "Studio" a Rovereto, in Via della Terra n.42 con attrezzi LACERTOSUS**, azienda italiana leader nel settore del Cross-Training, Cardio e Calisthenics.

Ist. **Cesare Cavalli**
Ist. **Davide Cangianelli**

# "Calisthenics abilità atletiche a corpo libero"

## con supporto di strutture come sbarre, parallele e anelli

le nuove discipline
negli spazi Mylife

# happy Step

DIVERTITI A RITMO DI MUSICA!

Per chi desidera una disciplina divertente ed efficace per bruciare calorie e tonificare, lo step è sicuramente un ottimo allenamento. La lezione di step aiuta a regolare il peso corporeo, migliora la coordinazione, l'equilibrio e l'armonia dei movimenti.
**E' un allenamento divertente, coinvolgente e piacevole.**
Muoversi a tempo di musica permette di esprimersi e crea reazioni positive e rigeneranti che aiutano a diminuire lo stress.

**"Perché iniziare a fare step vuol dire non poterne più fare a meno!"**

Ist. **Silvia Miorelli**
Laureata I.S.E.F - Certificata I.A.W.A

corso base

# Salsa Cubana

DANCE WITH ME?

La Salsa Cubana è un ballo di coppia, codificato a livello agonistico tra le danze Caraibiche. Pur essendosi evoluta nel corso del tempo racchiude in sè i movimenti più tipici del Son Cubano e della Rumba Afro Cubana.
Il percorso proposto prevede, in un primo momento, lo studio dei passi base con particolare attenzione al movimento e alla guida; a seguire verranno introdotte le figure base con le quali gli allievi potranno partecipare alle "Rueda de Casinò" proposte nei locali latini. Come metodo di insegnamento verrà utilizzata la stessa Rueda: disposizione in cerchio dove tutti I ballerini eseguono gli stessi movimenti chiamati dal "Cantante".

Ist. **Valle Kristian** e **Gazzini Vanessa**
**Assistenti maestri di ballo certificati ANMB** (dir. artistica Nancy Berti)
Competitori di danze latino americane nella WDC Amateur Legue.
Trainer di ballo e fitness presso varie associazioni e palestre del territorio.

Info corsi:
**Silviana Pedrotti** 338 3938257
www.pilatesmylife.it
info@pilatesmylife.it

# pilates e yoga

## it's fun for children

### LEZIONI DI PILATES IN ETÀ GIOVANILE

Un periodo cruciale per la postura dei bambini è rappresentato dal momento in cui iniziano il percorso scolastico: l'ingresso alla scuola primaria è un momento evolutivo importante, fatto di grandi cambiamenti e nuove sfide da affrontare. Diversamente, la scuola primaria lavora affinché il bambino acquisisca e mantenga un adeguato livello di competenza con una richiesta di maggiore autonomia.
**Il Pilates può ricreare una condizione di equilibrio del corpo nella delicata fase di crescita, stabilendo corretti princìpi di movimento e ripristinando la corretta meccanica respiratoria** che saranno utilizzati nella vita quotidiana.

Lezioni di Pilates di gruppo **primo ciclo 6-8 anni**,
secondo ciclo **9-13 anni**.
Ist. Diplomata e Certificata **Silviana Pedrotti**

### LEZIONI DI YOGA KIDS

Aiutiamo il bambino perché possa acquisire maggiore coscienza di sé stesso e diventare un giorno l'individuo indipendente, capace e consapevole.
Il bambino spaventato o affetto da complessi di inferiorità presenta spesso spalle cadenti in avanti, quindi comprime i polmoni che non possono più respirare bene. Se al bambino si insegna la corretta respirazione, egli perde il senso della paura, acquista maggiore autocoscienza e sviluppa un forte sistema immunitario.
**Lo Yoga insegna ai bambini ad ascoltarsi e la pratica costante li aiuta a sviluppare agilità, equilibrio e concentrazione, tutto a vantaggio dello sviluppo psico-fisico, sociale e familiare.**

Lezioni di Yoga **dai 5 anni.**
Ist. **Isabella Calvetti**
Diplomata presso la scuola Darshan
Sagar Yoga®

# giocodanza®

### GIOCODANZA®

Corsi di Danza per bambini di 3-5 anni

Attraverso il gioco il bambino conosce la realtà e attraverso di esso si confronta con il mondo. La danza è uno strumento che molto ben si accompagna al gioco, facendo leva sull'immaginazione e sulla fantasia del bambino.
Le lezioni di Giocodanza® conducono i bambini alla scoperta del corpo e delle sue possibilità motorie ed espressive, esplorando lo spazio, il tempo la forma... Il bambino viene accompagnato verso la danza e il movimento in modo naturale, nel pieno rispetto delle sue capacità psicomotorie e dello sviluppo psico-fisico.

Giocodanza® di Marinella Santini

Maestra **Silviana Pedrotti**
Diplomata C.O.N.I. con merito e iscritta all'albo Maestri Giocodanza®

Info corsi:
**Silviana Pedrotti** 338 3938257
www.pilatesmylife.it
info@pilatesmylife.it

# new musicoterapia

## LA MIA PRIMA MUSICA

Percorso per bambini **da 1 a 3 anni** accompagnati dal genitore, basato su un approccio ludico ai suoni attraverso il corpo, il movimento, l'ascolto e la produzione attiva con voce e strumenti.

10 incontri da 45 minuti

Musicoterapeuta **Jessica Beozzo**
Laureata in Scienze dell'Educazione
Diplomata in Musicoterapia

## MUSICA GIOCANDO

Percorso per bambini **dai 3 ai 6 anni** per sperimentare il suono, la voce e il corpo come mezzo di comunicazione, un modo per avvicinare i bambini al meraviglioso mondo della musica in maniera ludica e rilassata favorendo la socializzazione in un contesto giocoso.

12 incontri da 45 minuti

Info corsi:
**Silviana Pedrotti** 338 3938257
www.pilatesmylife.it
info@pilatesmylife.it

# Corsi

## a partecipazione libera e gratuita del Comune di Rovereto

### MAMMAFIT

Mammafit è un programma di allenamento dedicato alle neo-mamme che possono esercitarsi in compagnia dei propri bambini. E' una ginnastica che si basa su esercizi di allungamento e tonificazione a corpo libero. Fare del movimento per le neo-mamme non vuol dire più separarsi dal proprio bimbo, ma passare del tempo insieme!.
Il programma inizia a fine Ottobre e termina a Marzo.
**Iniziativa libera e gratuita** è inserita nel programma Family School del Comune di Rovereto.
Ist. Silviana Pedrotti

### PASSEGGYM

Una fila di mamme accompagnate dai propri bambini nei loro passeggini che partendo dal Parco di San Giorgio percorrono la ciclabile mentre fanno esercizi. L' iniziativa è proposta dal Comune di Rovereto, dove l'insegnante Silviana Pedrotti coinvolgerà le neomamme con alcuni esercizi utili per il fisico e per l'umore, dando loro la possibilità di conoscere e socializzare con altre mamme. L'attività è consigliata preferibilmente a mamme con bambini di età compresa tra i 3 e 18 mesi.
**Iniziativa libera e gratuita**, il programma inizia a fine Maggio e termina a Settembre.
Ist. Silviana Pedrotti

### PILATES NEI PARCHI DI ROVERETO

Le città offrono tanti angoli verdi da vivere in modi diversi e l'iniziativa "Benessere e Natura" organizzata dal Comune di Rovereto, dà la possibilità di godere di questi spazi in un modo inedito, attraverso momenti sportivi e di rilassamento proponendo anche lezioni di Pilates. Il programma inizia a fine Maggio e termina ad Agosto.
Non è necessario essere esperti, l'importante è voler provare.
**Iniziativa libera e gratuita.**
Ist. Silviana Pedrotti

"è arrivata
la nuova
t-shirt
pilatesmylife
2020"

in regalo
a tutti i nostri
allievi!

09

# i nostri contatti

## DOVE POTETE TROVARCI?

**ROVERETO IN CENTRO CITTA'** con il nuovo **STUDIO PILATES** e Scienze delle Attività Motorie e Sportive.
**ROVERETO NORD** presso il **Centro Giovani SMART LAB**
**VILLA LAGARINA** - **PEDERSANO** - **NOMI** e **MORI**.
Inoltre **ARCO** presso il Cantiere 26.

Contattaci per qualsiasi informazione su corsi, costi e luoghi.
Per corsi di gruppo, privati, semi-privati, per le aziende, progetti personalizzati e istituzioni scolastiche. Corsi per bambini, ragazzi, adulti e anziani.

## INFO PILATESMYLIFE

www.pilatesmylife.it
info@pilatesmylife.it
P.IVA 02348540226

## INFO SOCIAL

Pilatesmylife
Silviana Pedrotti
Cesare Cavalli
pilatesmylife
pilatesmylife

## CONTATTI

**Silviana Pedrotti** 338 3938257
**Cesare Cavalli** 338 5619636

pilatesmylife
come with us
classic method

www.pilatesmylife.it
info@pilatesmylife.it

se mi sento bene è pilatesmylife