

Comunicato stampa - 30 Marzo 2018

**PILATES per bimbi e ragazzi ai “PerCorsi” dell’Orto delle Arti**

Il 21 aprile un laboratorio alla scoperta di una disciplina sempre più in voga

I **benefici del** **Pilates**, sia a livello fisico che a livello psichico **sono moltissimi;** aiuta a rafforzare il proprio **equilibrio** facendo riscoprire il **baricentro**, con conseguenze positive quali una maggiore **capacità di coordinamento fisico e mentale**. Favorisce l’aumento della **forza dei muscoli** senza però creare eccessi di massa muscolare, con il risultato di favorire un **corpo tonico e longilineo**, con addominali piatti e gambe snelle. Inoltre ha un influenza positiva sull’**apparato cardiovascolare** e sulla **capacità respiratoria** di chi lo pratica.

Per i bambini e per i ragazzi l’avvicinamento a questa attività può essere **molto importante**. La crescita è un periodo di grandi cambiamenti e continui adattamenti e aggiustamenti anche per ciò che concerne l'apparato locomotore e la sua organizzazione. **L'attività motoria gioca un ruolo fondamentale nella crescita**, ed è importante non sottovalutare il contributo positivo che essa può creare.

Già da neonato il bambino esplora il mondo che lo circonda, attraverso le stimolazioni che vengono elaborate dagli apparati sensoriali, ovvero la capacità di percepire il proprio corpo nella statica e nel movimento. Tutti abbiamo questa capacità, ma **più la sviluppiamo da bambini più ci sarà di aiuto da adulti.**A tal proposito la pratica del Pilates aiuta a **migliorare la qualità e la percezione del movimento**, ne consegue una consapevolezza corporea maggiore e un’organizzazione del movimento più armonica e funzionale. Utile anche a migliorare le performance nei giovani atleti.

La respirazione e la concentrazioni necessarie alla pratica del Pilates aiutano inoltre lo sviluppo della **capacità di concentrazione**. Lo studio Boulegàn da otto anni propone ai cuneesi l’insegnamento del metodo pilates classico con approfondimenti e specializzazioni sia sulle componenti biomeccaniche e neurologiche della postura e del movimento, sia sulle esigenze specifiche dei vari sport.

I laboratori, curati da Laura Lucchino e dallo staff di Boulegàn, sono previsti per il **21 aprile 2018 a Cuneo nei locali di PING**, in Via Pascal 7 (Piazza Ex Foro Boario) dalle **ore 15,30 alle ore 16,15 per i ragazzi (12-18 anni) e dalle ore 18,00 alle ore 18,45 per i bimbi (6-12 anni)**. La quota di partecipazione è di **€ 3** con iscrizione obbligatoria. I posti sono limitati.

Per iscrizioni e per ulteriori informazioni sul programma completo dell’evento: [www.ortodellearti.it](http://www.ortodellearti.it/), [info@ortodellearti.it](mailto:info@ortodellearti.it) e canali social.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

UFFICIO STAMPA: Valter Castellino – 335/6028268 – [ufficiostampa@ortodellearti.it](mailto:ufficiostampa@ortodellearti.it)