



LEZIONE DI PILATES IN VILLA

Rilassati e tonifica il tuo corpo in un ambiente esclusivo con una lezione di Pilates privata nella tua splendida villa siciliana.

Circondato dalla serenità dei giardini e dal paesaggio mozzafiato, un'insegnante esperta ti guiderà attraverso una sessione di Pilates personalizzata, adatta a tutti i livelli, per migliorare la postura, rafforzare i muscoli e aumentare la flessibilità.

Ogni movimento sarà studiato per lavorare sul corpo in modo armonioso, con un focus particolare sulla respirazione e sul controllo.

Questa esperienza ti permetterà di rilassarti completamente, mentre ti connetti con il paesaggio siciliano che ti circonda. In un ambiente lontano dallo stress quotidiano, potrai concentrarti sul tuo benessere, beneficiando di una lezione di Pilates che ti farà sentire più energico e centrato. Al termine della sessione, ti sentirai rinvigorito, pronto ad affrontare la giornata con una nuova energia.

DURATA: 1 Ora

IL PREZZO INCLUDE: lezione privata di Pilates, insegnante esperto, tappetini e attrezzature necessarie



www.emmavillas.com