

PILATES

Aurélia Perez



Stärken, formen und verbessern Sie Ihren Körper und Ihre Stimmung in 45 Minuten. Pilates ist eine Methode, die sich seit Jahren bewährt. Ziel ist es, die Tiefenmuskulatur zu stärken, um kräftiger zu werden, um Erkrankungen im Bewegungsapparat (Körper) vorzubeugen. Ausserdem bauen Sie einen stabilen und harmonischen Körperbau auf. Pilates wurde ursprünglich für professionelle Balletttänzer:innen als hervorragende Ergänzung vorgestellt. **Die Pilates-Methode im Body & Mind Center ist die traditionelle Form von Pilates, die ich mit angepassten und vom klassischen Tanz inspirierten Übungen ergänze.** Wir üben sowohl auf der Matte wie im Stehen und arbeiten auch an unserer Flexibilität.

Bonjour! Mein Name ist Aurélia, ich bin Französin (aus den französischen Alpen) und bin nach mehreren Jahren in Paris in die Schweiz gezogen, um ein neues Kapitel in meinem Leben zu schreiben und ich lerne Deutsch.

Ich bin zertifizierte Pilateslehrerin und Ashtanga-Vinyasa-Yogalehrerin (YTT200). Meine Ausbildung basiert auf „post pathologischem“ Pilates, da ich in der Schweiz im medizinischen Bereich gearbeitet habe. Ich übe klassischen Tanz, um meine Performance und Kreativität zu verbessern. Das Tanzen vermittelt mir ein Gefühl von Kunst und Freiheit. In Frankreich hatte ich beim Militär gearbeitet. Ich habe mittels Pilates und Yoga wieder Stille und Harmonie in mir erlangt. Es wird mir eine Freude sein, Sie kennenzulernen und alles mit Ihnen zu teilen!

Die Lektionen finden auf Englisch und Deutsch statt.

Probelektion buchen

perezaurelia.pro@gmail.com oder Whatsapp 078 303 79 32

Instagram aurelia_evgenia



Kurskosten: CHF 22 | 10er Abo | verschiedene Standorte
Mittwochs von 18.00 - 18.45 Uhr im Body & Mind Center



YogaUnion



BODY & MIND
CENTER