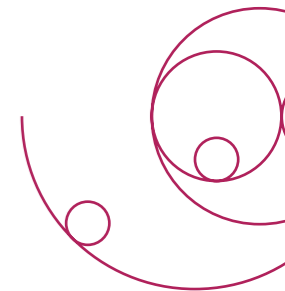


Primi passi

Clicca sulle caselle delle lezioni per cominciare la tua pratica



Settimana 1	Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3	Giorno 4	Un consiglio
COLIVA LA QUIETE 1 Body Scan 63 min	LA TUA PRIMA LEZIONE DI PILATES 63 min	PF BASE LEZIONE COMPLETA Settimana 1 37 min	LOCKDOWN NON TI TEMO Livello 1 39 min	COLTIVA LA MOBILITÀ 3 Gambe e bacino 34 min	Un consiglio Quando cominci qualcosa di nuovo, non avere fretta di ottenere risultati.
Settimana 2	Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3	Giorno 4	Un consiglio
COLTIVA LA QUIETE 2 Osserva il respiro 10 min	4 ELEMENTI Base Aria 50 min	PF BASE LEZIONE COMPLETA Settimana 2 31 min	SPALLE CONSAPEVOLI Livello 1 23 min	COLTIVA LA MOBILITÀ 5 Total Body 35 min	Un consiglio Se 4 pratiche sono troppe, inizia con 2 (il programma diventerà di 8 settimane).
Settimana 3	Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3	Giorno 4	Un consiglio
JUST BREATHE Feldenkrais CAM1 29 min	4 ELEMENTI Base Fuoco 50 min	SCHIENA FELICE Livello 1 28 min	4 ELEMENTI Base acqua 45 min	EQUILIBRIO 2 29 min	Un consiglio Rispetta i tuoi tempi e le tue sensazioni.
Settimana 4	Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3	Giorno 4	Un consiglio
JUST BREATHE Feldenkrais CAM4 27 min	4 ELEMENTI Base Terra 53 min	COLTIVA LA MOBILITÀ 4 Schiena, spalle e braccia 26 min	PF BASE LEZIONE COMPLETA Settimana 3 60 min	COLTIVA LA MOBILITÀ 6 Total body – Standing 32 min	Un consiglio Pian piano porta la pratica anche fuori dal tappetino, nella tua vita!

