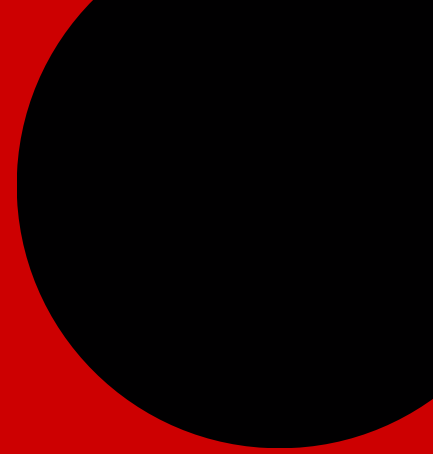



we are
ARCA

Brigitte Bartolini 

• ZEN PILATES

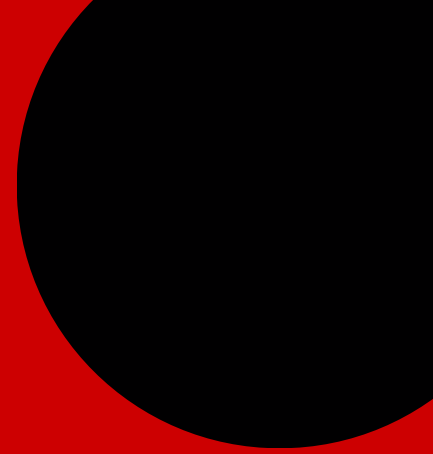





Dopo aver sempre svolto attività fisica di vario genere, l'avvicinamento al pilates è stata una vera e propria rivelazione ed amore a prima vista! Dall'essere alunna a seguire il corso di formazione il passo è stato molto breve e naturale, quasi si trattasse di una strada già segnata. Conseguendo un primo diploma con CSEN nel 2010 ho iniziato subito ad insegnare presso due palestre.

Nel 2012 ho ottenuto un ulteriore diploma sempre con CSEN come insegnante di Body Mind (pilates, ginnastica dolce, yoga fitness). Nel frattempo, dopo un corso triennale per operatore Shiatsu, ho conseguito il diploma finale nel Giugno 2013.





Nel 2012/2013 ho frequentato un corso individuale di Hatha Yoga per approfondire la disciplina da cui J. Pilates si è ispirato per il suo metodo. Nel 2017 ha conseguito l'attestato "Pilates for Injuries & Pathologies" e numerosi altri corsi di specializzazione.

Un percorso iniziato per hobby con grande passione ed impegno.

Un obiettivo: condividere l'esperienza personale aiutando altre persone a scoprire i benefici sia a livello fisico che psicologico di un'attività fisica ben equilibrata.

