

## **TALLER DE PILATES**

---

### **Contenidos:**

- El método Pilates se basa en un programa de educación postural centrado en el fortalecimiento de los músculos del tronco y la mejora de la flexibilidad para mantener las curvaturas de la columna vertebral dentro de la normalidad. Así, se consigue un bienestar físico y una actitud mental más positiva, eliminando el estrés a partir de la creación de un ambiente amistoso y familiar que, a su vez, puede derivar en actividades paralelas de ocio y tiempo libre.

### **Objetivos:**

Gracias al método Pilates, se consigue mejorar varios aspectos:

- Fortalecimiento articular: consigue que cada ligamento que envuelve la articulación gane fuerza y sujeción, evitando así posibles lesiones.
- Flexibilidad: amplitud de movimiento, reduciendo los acortamientos musculares que ejercen una presión determinada en nuestras articulaciones o estructuras que provocan algia o dolor.
- Equilibrio: mente y cuerpo se unen para conseguir fluidez en cada movimiento. Propiocepción (control mental sobre el cuerpo): es la capacidad de entender la biomecánica del movimiento.
- Respiración: es parte vital de la actividad; se logra una mayor capacidad pulmonar, oxigenación de la musculatura y el cerebro, reducción del cansancio y la ansiedad, y aumenta la concentración. Hay dos tipos de respiración: diafragmática (con el movimiento del diafragma y músculos abdominales) y torácica (músculos intercostales).
- Resistencia: el alumno irá notando cambios positivos en su cuerpo, mejorando los principios anteriores y consiguiendo realizar la clase de principio a fin de forma óptima y satisfactoria.

### **Duración del curso/taller:**

11 meses (inicio: 2 de septiembre 2025; final: 30 de julio 2026).

### **Días/horario:**

Martes y jueves de 18:00 a 19:00 horas.

### **Se imparte en:**

Univ. Popular de San Bartolomé de Tirajana – Centro Cultural El Tablero.

### **Material que debe llevar el/la usuario/a:**

Ropa cómoda, esterilla, toalla y una botella de agua.

**Imparte el curso/taller:** Yeray Batista Castro.