



**Η ΝΑΤΑΛΙ ΜΕΝΕΓΑΤΟΥ,  
ΙΔΙΟΚΤΗΤΡΙΑ ΤΟΥ  
«THE SECRET PLACE»,  
ΜΙΛΑΕΙ ΓΙΑ ΤΗ ΜΕΘΟΔΟ  
PILATES:**

**Γιατί είναι τόσο δημοφιλής;**  
Είναι η πιο ολοκληρωμένη μέθοδος εκγύμνασης στον δυτικό κόσμο, γιατί έχει πολλαπλά οφέλη, αλλά και γιατί μπορεί να την ακολουθήσει οποιοσδήποτε, ανεξαρτήτως φύλου, ηλικίας και σωματικής κατάστασης.

**Το Pilates ήρθε για να μείνει**  
Από τις λίγες τάσεις που άντεξαν και συνεχίζουν να αποκτούν φανατικούς οπαδούς, το Pilates είναι πλέον στην καθημερινότητα όσων επιδιώκουν σωματική και πνευματική ισορροπία. Μέσω των καινοτόμων ασκήσεων, που μας σύστησε την εποχή του Μεσοπολέμου ο Joseph Pilates, επιτυγχάνεται ενδυνάμωση, ευλυγισία και καλύτερος έλεγχος του σώματος, ώστε να αποκτά κανείς σε σύντομο χρονικό διάστημα ένα αρμονικό, δυνατό, ευλύγιστο, αλλά και υγιές σώμα.

Στο Pilates, όλες οι κινήσεις ξεκινούν από το κέντρο του σώματος, τους εν τω βάθει μυς της κοιλιάς, και κατευθύνονται προς τα άκρα. Ο μαθητής καθοδηγείται από τον δάσκαλο, ο οποίος τον μυεί στη βιωματική εκπαίδευση. Η μέθοδος βασίζεται, δηλαδή, στη συγκέντρωση, στην πλήρη και βαθιά αναπνοή, στη συνεχή ροή της κίνησης και στο ενεργοποιημένο κέντρο του σώματος.

**Κατάλληλο για όλους**

Το Pilates είναι ίσως η μοναδική μέθοδος εκγύμνασης που είναι κατάλληλη για ανθρώπους κάθε ηλικίας και σωματικής κατάστασης. Δρα βαθιά στο νευρικό σύστημα, ανακουφίζει από χρόνιους πόνους και στοχεύει στην εξάλειψη της κακής συνήθειας, καθώς και στην αλλαγή της στάσης του σώματος. Άλλωστε, η μέθοδος Pilates και προσαρμόζεται στις ανάγκες του κάθε μαθητή.



# The Secret Place

*Γνωρίστε το Pilates στο εξειδικευμένο Studio  
«The Secret Place»*

Στο Studio Pilates «The Secret Place» τα μαθήματα γίνονται από πιστοποιημένους δασκάλους με βαθιά πείρα στην κίνηση του σώματος. Προσφέρονται εξατομικευμένα μαθήματα Equipment Pilates, ατομικά, duet ή σε ομάδες των 4 μαθητών, όπου ο κάθε μαθητής εκτελεί μία χορογραφία ασκήσεων βασισμένη στις δικές του ανάγκες. Προσφέρονται επίσης ομαδικά μαθήματα Mat Pilates σε ομάδες έως 8 ατόμων. Από τα πρώτα 10 μαθήματα θα

αισθανθείτε τη διαφορά και θα παρατηρήσετε βελτίωση στη στάση του σώματός σας. Μετά από τα 30, όμως, μαθήματα, η βελτίωση είναι ιδιαίτερα αισθητή, καθώς το σώμα σμιλεύεται και γίνεται πιο σφριγηλό και αρμονικό. Για να πετύχετε τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα, συνιστάται η συνεπής παρακολούθηση τουλάχιστον 2 μαθημάτων την εβδομάδα. Στο Studio προσφέρονται επίσης μαθήματα γιόγκα, διαλογισμού και συνεδρίες ρέικι και τάι μασάζ.



**Info: «The Secret Place», Περικλέους 21, Μαρούσι, τηλ.: 210-80.60.389,  
e-mail: info@thesecretplace.gr, site: www.thesecretplace.gr**