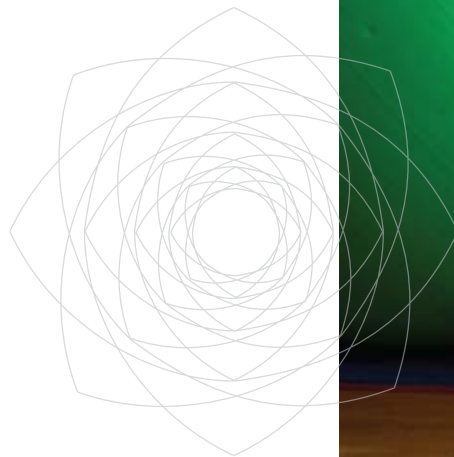


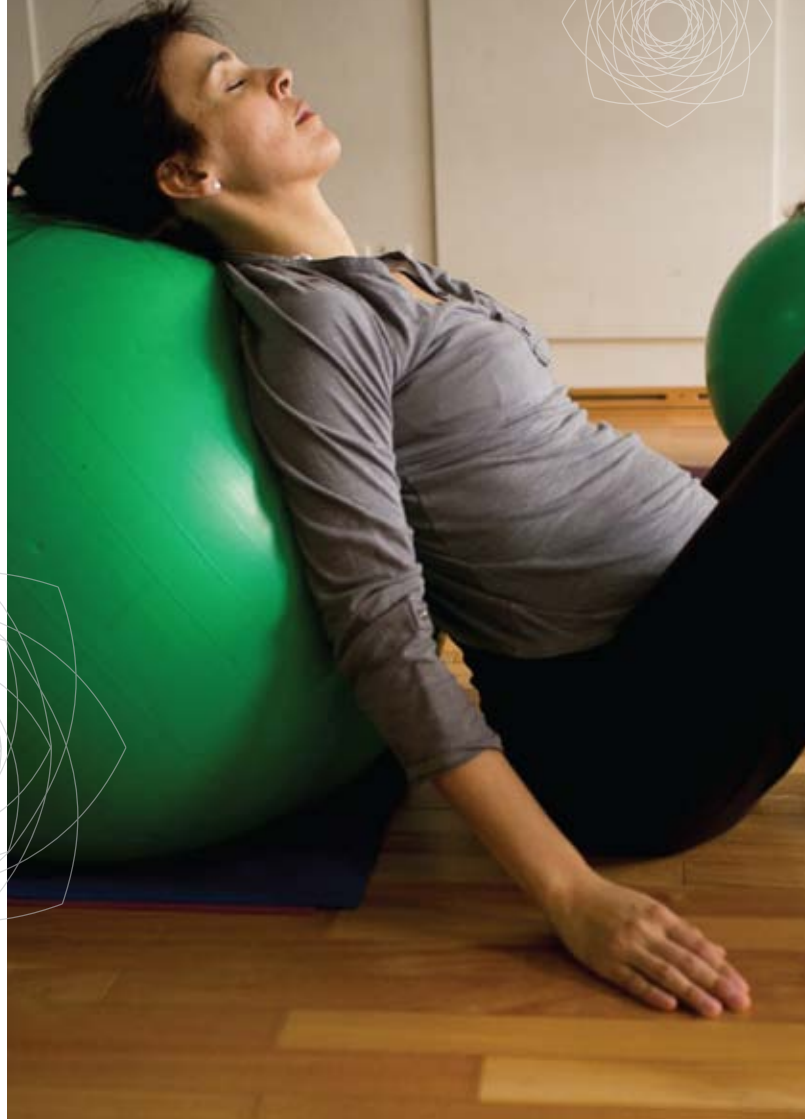
CLASES

# **Pilates + Esfero para embarazadas**

con Lorena Faraone



Miércoles y viernes / 11 a 12 hs.



La propuesta se adapta a las necesidades de cada momento del embarazo, por eso se puede empezar en cualquiera de sus etapas. Las esferas ayudan a mantener una buena postura, alivian dolores habituales y despiertan la conciencia de los cambios que la mujer experimenta a lo largo de su embarazo. Una preparación lúcida y vital para el parto.

## LORENA FARAONE

Educadora social. Instructora de Pilates con 7 años de experiencia. Formada en Esferokinesis con Silvia Mamana (Arg.). Cuenta con 15 años de práctica de Danza contemporánea. Es instructora de Pilates y Esferokinesis para embarazadas. Formación en Percepción Fascial con Pola Ferrari y Eduardo Sotelo. Experiencia en otras disciplinas corporales como Yoga, Zen Stretching (estiramiento de meridianos)