



ANANDA YOGA INSTITUTO

www.anandayogainstituto.com

Horario de oficina:

De Lunes a Viernes de 17.30h. a 20.30 h.

C/ Paris, 211, 6ª planta 08008 BARCELONA

Tel. 93.217.25.54 - Email: info@anandayogainstituto.com

44 AÑOS DEDICADOS A LA ENSEÑANZA Y DIFUSIÓN DEL YOGA

Fundado en 1.967 por Jordi Colomer

Afiliado a Asociación Española de Practicantes de Yoga

Full Member de la International Yoga Teachers' Association

colaborador de tv3, catalunya radio

revista mente sana, cuerpo mente, el periodico Profesor de Yoga

Formador de 36 promociones de profesores de yoga

Formador de 14 promociones de instructores de yoga nidra

PRACTICA Y DESCUBRE EL MÉTODO PILATES EN SU MÁXIMA AUTENTICIDAD Y PERFECCIÓN

MAESTRO COLABORADOR INVITADO

FABIEN MENEGON

CERTIFICADO CON MENCIÓN EN AUTHENTIC PILATES EN NEW YORK

POR ROMANA KRYZANOWSKA Y SARI PACE

(ALUMNAS DIRECTAS DE JOSEPH PILATES)

FUNDADOR Y DIRECTOR DEL CENTRE PILATES BARCELONA

MIEMBRO FUNDADOR DE LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE PROFESORES DEL MÉTODO PILATES

PROFESOR DE PROFESORES

FORMADOR A NIVEL NACIONAL DE PROFESORES DE PILATES AUTÉNTICO

EL MÉTODO PILATES ES UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO FÍSICO Y MENTAL QUE CONSIDERA CUERPO Y MENTE COMO UNA SOLA UNIDAD

Indicado para personas de cualquier edad, sexo y condición física que quieran mejorar su salud con los beneficios rápidos y directos que proporciona la técnica.

EL MÉTODO PERMITE:

- Aumentar la fuerza y la flexibilidad sin aumentar la masa muscular
- Prevenir lesiones
- Practicar ejercicio a pesar de las lesiones existentes
- Equilibrar el cuerpo fortaleciendo los músculos débiles y estirando los que han perdido su flexibilidad
- Corregir la postura
- Recuperar agilidad y el control corporal
- Mejorar la respiración
- Aumentar la concentración
- Mejorar la estética corporal general

PILATES COLCHONETA – IMPARTE FABIEN MENEGON

PLAZAS LIMITADAS

JUEVES, de 8,30 a 9,30

PILATES REFORMER

(REFORMER Y UNIDAD DE PARED) SESIONES PRIVADAS PREVIA RESERVA DE HORA.

HORARIO A CONCERTAR

IMPARTEN PROFESORES CERTIFICADOS EN EL CENTRE PILATES BARCELONA POR FABIEN MENEGON

FABIEN MENEGON

Nacido en Francia se dedica desde muy pequeño a cultivar la destreza físico corporal. Su primera especialidad es la gimnasia atlética, que empieza a practicar muy joven y con la que obtendrá una medalla de oro en la Competición Nacional de Francia en gimnasia atlética por equipos

Bailarín del Conservatorio Nacional de Danza de Picardie, a los 11 años, recibe la medalla de oro que al año siguiente le abre las puertas de la escuela de la Ópera de París donde recibirá la formación completa en danza clásica, folklórica, historia del arte y música hasta el año 1991

Bailarín solista internacional desde 1992 al 2001 en países como Italia, Estado Unidos, Alemania, Holanda y España, al tiempo que continúa perfeccionando su conocimiento de la técnica Pilates en el centro El Arte del Control

En el 2001 inicia la formación específica en el centro de certificación de Authentic Pilates™ en Seattle, perfeccionando al mismo tiempo el conocimiento del método en el Dorothee's Studio.

En Seattle empieza a impartir clases y más tarde viaja a New York para estudiar e impartir clases bajo la tutela de las maestras Romana Kryzanowska y Sari Pace Mejía, alumnas directas de Joseph Pilates. En New York aprueba con mención el examen final obteniendo su certificado como profesor.

A su regreso a España es contratado por el estudio El Arte del Control, donde impartirá clases, colaborará en la formación de nuevos profesores y en el desarrollo y la difusión del método.

En el 2003 abre su propio estudio en el centro de Barcelona

En el 2005 es nombrado profesor de profesores

En el 2006 abre la escuela de formación de profesores de Pilates Autentico y empieza a impartir cursos a nivel nacional.

Desde esta fecha Fabien Menegon continúa impartiendo clases y formando a futuros profesionales.