



www.dacuoreacuore.it

I shin den shin

http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.965

Pagina 1/1

Allenare corpo e mente: meglio Yoga o Pilates?

mariagrazia, venerdì 24 ottobre 2014 - 07:35:00

Agli occhi di un profano possono sembrare piuttosto simili, ma in realtà hanno indicazioni e benefici diversi. Scopriamoli insieme!

Di argomenti che dividono in due l'opinione pubblica è pieno il mondo. Avreste però mai pensato che fra questi è inclusa anche la scelta fra Yoga e Pilates? Entrambe le discipline promettono di allenare il corpo e allo stesso tempo la mente, ma i benefici che se ne possono ottenere sono diversi.

L'unico modo per capire da quale delle due parti schierarsi è scoprire queste differenze e valutare quale delle due discipline è più adatta alla risoluzione dei propri problemi o risponde meglio alle proprie esigenze in termini di risultati ottenibili. Due esperte ne hanno parlato approfonditamente all'edizione britannica di Marie Claire. Ecco cosa abbiamo scoperto leggendo i loro consigli.

Continua a leggere e vedere i video [qui](#).