# PANCAFIT® ONE TO ONE

Una lezione individuale pensata per lavorare in modo mirato sulla tua persona, sulle tue esigenze e sulla tua percezione del corpo.

**PIÙ ATTENZIONE • PIÙ PERSONALIZZAZIONE • PIÙ CONSAPEVOLEZZA**

## I BENEFICI DI UNA LEZIONE INDIVIDUALE

- **Valutazione e ascolto della persona:** ogni incontro parte dalle tue caratteristiche, dalle tue sensazioni e dai tuoi obiettivi.
- **Lavoro personalizzato:** esercizi e modalità di esecuzione vengono adattati alla persona, senza seguire un programma standard uguale per tutti.
- **Maggiore attenzione alla tecnica:** osservazione più accurata di postura, respirazione, appoggi e compensi durante il lavoro.
- **Progressione graduale:** il percorso può essere modulato in base alla risposta del corpo e al livello di esperienza.
- **Consapevolezza corporea:** imparare ad ascoltare meglio il corpo e a riconoscere tensioni, rigidità e schemi di movimento.
- **Tempo dedicato a te:** tutta la lezione è costruita intorno alle tue necessità, con spazio per domande e spiegazioni.

## PERCHÉ SCEGLIERE IL FORMATO ONE TO ONE?

| | |
|---|---|
| ✓ **Nessuna lezione di gruppo**<br>Tutta l'attenzione è dedicata a te. | ✓ **Ritmo personalizzato**<br>Si rispettano i tuoi tempi e le tue possibilità. |
| ✓ **Programma su misura**<br>Il lavoro viene adattato alle tue caratteristiche. | ✓ **Obiettivi più chiari**<br>Ogni incontro ha una direzione precisa. |
| ✓ **Correzioni in tempo reale**<br>Più attenzione ai dettagli dell'esecuzione. | ✓ **Percorso progressivo**<br>Il lavoro può evolvere insieme a te. |

## A CHI PUÒ ESSERE UTILE?

A chi desidera dedicarsi un momento di lavoro individuale, migliorare la propria consapevolezza corporea, lavorare sulla mobilità e imparare a muoversi con maggiore attenzione e controllo.

**PRENOTA LA TUA LEZIONE PANCAFIT® ONE TO ONE**

**Un'ora dedicata esclusivamente a te.**

PANCAFIT® è un metodo di lavoro corporeo. Il percorso viene personalizzato in base alla persona e non sostituisce valutazione o trattamento sanitario quando necessari.