STUDIO 3 · VIGEVANO

PANCAFIT® – METODO RAGGI®

Ritrova equilibrio, mobilità e benessere

Un percorso personalizzato per aiutarti a migliorare la postura, la mobilità e la percezione del corpo attraverso il **Metodo Raggi®** con **Pancafit®**.

PIÙ ATTENZIONE • PIÙ PERSONALIZZAZIONE • PIÙ CONSAPEVOLEZZA

IL METODO

Pancafit® – Metodo Raggi® utilizza un approccio globale alla postura e all'equilibrio muscolare.

Attraverso esercizi guidati e specifiche posture, il lavoro mira a favorire **allungamento, mobilità, respirazione e consapevolezza corporea**, rispettando le caratteristiche individuali di ogni persona.

Un percorso adatto a chi desidera prendersi cura del proprio corpo con un lavoro **graduale, consapevole e personalizzato**.

DUE FORMATI

ONE TO ONE

Un percorso costruito su di te

La sessione individuale permette di dedicare **tempo, attenzione e lavoro specifico alle tue esigenze**, adattando esercizi e progressione al tuo livello e alle tue caratteristiche.

- Massima personalizzazione
- Massima attenzione
- Un'ora dedicata esclusivamente a te

MINICLASS

Massimo 3 partecipanti

La soluzione ideale per chi desidera condividere il percorso con una o due persone, mantenendo però un numero di partecipanti molto ridotto.

- Più attenzione rispetto a una classe tradizionale
- Più possibilità di seguire ogni partecipante
- Piccoli gruppi, qualità e personalizzazione

A CHI PUÒ ESSERE UTILE

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

PERCHÉ AFFIDARTI A NOI



MARCO MOLINA

MASSOTERAPISTA MCB · PANCAFIT® – METODO RAGGI®

23+ anni di esperienza nel fitness. Istruttore qualificato di Body Building e Fitness, a cui si aggiunge la qualifica di Pancafit® – Metodo Raggi® e una formazione pluriennale nel campo del massaggio: Massaggiatore Capo Bagnino (MCB), Massaggiatore del Benessere, oltre 20 anni di esperienza nel settore del massaggio. Una formazione multidisciplinare per accompagnarti in un percorso attento alla persona nella sua globalità.



ELISA CAMPANALE

MASSOTERAPISTA MCB · OPERATRICE DEL BENESSERE

Massaggiatore e Capo Bagnino degli Stabilimenti Idroterapici (MCB). Formazione in Linfodrenaggio Metodo Vodder, Tecar Terapia e riequilibrio posturale con Pancafit®. Non applica protocolli standard: ascolta le tue tensioni, valuta la tua postura e costruisce un lavoro su misura.

I BENEFICI DI UNA LEZIONE INDIVIDUALE

- **Valutazione e ascolto della persona:** ogni incontro parte dalle tue caratteristiche, sensazioni e obiettivi.
- **Lavoro personalizzato:** esercizi e modalità adattati alla persona, senza un programma standard uguale per tutti.
- **Maggiore attenzione alla tecnica:** postura, respirazione, appoggi e compensi osservati con cura.
- **Progressione graduale:** il percorso si modula in base alla risposta del corpo e al livello di esperienza.
- **Consapevolezza corporea:** imparare a riconoscere tensioni, rigidità e schemi di movimento.
- **Tempo dedicato a te:** spazio per domande e spiegazioni.

PRENOTA LA TUA PRIMA SESSIONE

ONE TO ONE • MINICLASS

Scopri quale percorso può essere più adatto alle tue esigenze.

STUDIO 3
0381 81891
Via Cararola 1, Vigevano

MARCO · TEL / WHATSAPP
338 883 4132

ELISA · TEL / WHATSAPP
348 545 5021

Concedi al tuo corpo tempo, attenzione e movimento consapevole.

PANCAFIT® è un metodo di lavoro corporeo. Il percorso viene personalizzato in base alla persona e non sostituisce valutazione o trattamento sanitario quando necessari.
Pancafit® e Metodo Raggi® sono marchi registrati dei rispettivi titolari.