



Benessere del Borgo Nuovo



CECILIA MATUONTO

Da sempre impegnata in una personale ricerca sul corpo e sul movimento, dalla ginnastica ritmica alla danza e al teatro, focalizza sempre più la sua attenzione sulla presa di coscienza del proprio corpo come strumento espressivo e sul benessere della persona come unità di fisico e mente. A vent'anni scopre il Pilates, abbracciandolo innanzitutto per propria crescita personale. Decide poi di volerlo trasmettere anche agli altri: studia e si diploma alla Covatech Pilates School fondata da Anna Maria Cova. Oggi ha maturato un'esperienza pluriennale nell'insegnamento del fitness, collabora con diverse palestre spaziando da corsi di Pilates, stretching, tonificazione, ginnastica posturale, ed è in costante aggiornamento sulle nuove tecniche e tendenze delle discipline corporee.