

Instructora de Pilates

Victoria Gorena

Mi nombre es M^a Victoria Gorena y soy la instructora de Pilates en Salu Salu. Soy Profesora de Educación física, graduada en Argentina, mi país de origen. Allí me especialicé en natación, educación física infantil, gimnasia, trabajando en distintos grupos y edades.

Resido en España desde hace 4 años y desde hace dos, he comenzado con el metodo Pilates. Me formé en la Univ. de Alicante y desde que he comenzado con ello, mi cuerpo a mejorado mucho, tanto en flexibilidad, fuerza y postura corporal. Al comenzar a enseñarlo a mis alumnos, he visto que ellos se sienten mucho mejor desde las primeras clases. Los alumnos que han sido constantes y han seguido el metodo durante varios meses han mejorado notablemente, relajando su cuerpo y mejorando posturas, se sienten más flexibles y capaces de realizar movimientos con su cuerpo que jamás habian realizado.



Hay muchas maneras de practicar el método Pilates, siempre depende de la formación que hayas tenido. En mi caso, enseñé el metodo Pilates trabajando conjuntamente con la flexibilidad, equilibrio y coordinación. Mis clases están organizadas en tres partes: Equilibrio y respiración, luego en la parte de trabajo en suelo concentrado en el Core (zona abdominal) y por último la flexibilidad y relajación, muy importante tambien para poder tener más avances en el metodo Pilates.

Al comenzar a trabajar en Salu Salu con los pacientes del Dr. Bjargo, los beneficios mejorarían aún más. He comenzado con los ajustes quiropracticos, y mi cuerpo y espalda se han renovado completamente. Los pacientes que han venido a Salu Salu con los cuales he empezado a trabajar han mejorado positivamente y se sienten mucho mejor con su postura corporal y su flexibilidad. Además, para los pacientes que necesiten ejercicios especificos de acuerdo a su problema de columna o postura, ofrecemos clases personalizadas, para poder trabajar mas especificamente su problema. Con las clases personalizadas realizamos una tabla especifica de los ejercicios que debe realizar el paciente, dependiendo de su diagnóstico. Estoy muy feliz por pertenecer a Salu Salu, y ayudar a todas las personas que quieran sentirse bien con su cuerpo y mente!!