

## Τι είναι η μέθοδος Πιλάτες

/ Γενικά Θέματα



**VatopaidiFriend:** Ότι έχει παρουσιαστεί σε προηγούμενη δημοσίευση για τη γιόγκα ως γυμναστική (βλέπε: [Είναι η γιόγκα σωματική άσκηση \(γυμναστική\);](#)) ισχύει και για άλλες παρόμοιες μεθόδους που παρουσιάζονται ως ασκήσεις γυμναστικής π.χ Πιλάτες, Τάι Τσι κλπ.

Της Ελένης Ανδρουλάκη

**Η ιστορία και οι στόχοι του Πιλάτες -Το ανατολικό φιλοσοφικο-  
θρησκευτικό υπόβαθρο -Κριτική θεώρηση**

**1. Τι είναι η μέθοδος Πιλάτες [περισσότερα...](#)**