

## L'Arabesque milano - Nautilus

Una palestra idealmente navigante, dove il tuo corpo diventerà la tua isola perfetta.

Il leggendario sommergibile naviga nel cuore di Milano. La Leggenda degli Uomini Straordinari racconta del sommergibile Nautilus che scivola tra le calli di Venezia, qui lo troviamo a scivolare sotto le Acque del Naviglio. Un'oasi di pace e benessere per il corpo e per la mente, un concetto di fitness incentrato sul raggiungimento dell'equilibrio grazie al quale far convivere armoniosamente le diverse parti del nostro essere. Nautilus è la sinergia tra fisico e spirito e ogni dettaglio in questo luogo è curato in tal senso. Un team altamente qualificato e sempre al vostro fianco è il "SONAR" che intercetta al meglio le necessità del vostro corpo e studia per ognuno l'allenamento ideale.

Osteopatia, kinesiologia applicata, allenamenti funzionali e metabolici, personal training e preparazione post infortunio. Corsi settimanali di Yoga e Pilates, con la possibilità di lezioni in piccoli gruppi o in sessioni dedicate one to one. Più di 4000 metri quadrati che si sviluppano come segue: un'ampia area fitness attrezzata con macchinari innovativi e performanti, una zona Pilates gestita da istruttori diplomati alla scuola di Anna Maria Cova, uno spazio dove lo Yoga sfida e fluidifica il nostro corpo. L'hammam, i massaggi rigeneranti e terapeutici completano il totale benessere.

Chichi Meroni ne ha curato l'interior design di Nautilus, l'ispirazione al sommergibile permea tutto l'ambiente: il pavimento in ferro, le antiche bocche di lupo all'entrata che ne ricordano i boccaporti, le porte costruite come paratie stagne. Ti trasportano in una palestra idealmente navigante.

All'ingresso una statua di donna dal corpo perfetto accoglie e ricorda i valori dell'uomo ideale: kalos kai agathos



### I PROGRAMMI DI NAUTILUS

#### ONE TO ONE

Tutte le discipline che fanno parte del programma di Nautilus possono essere praticate One to One. Personal trainer altamente qualificati ti accompagneranno day by day in un percorso condiviso per raggiungere i tuoi obiettivi e le tue esigenze senza mai dimenticare il tuo benessere.



#### YOGA

Lo yoga è la più antica pratica orientale ed è oggi riconosciuto come uno degli allenamenti più completi, versatili e diffusi, in quanto può essere praticato da qualsiasi soggetto offrendo sempre sfide e possibilità di miglioramento. Attraverso Asana e Pranayama il tuo corpo sarà più forte, più in equilibrio e più flessibile.



#### PILATES

Il Pilates insegna come assumere una postura corretta e come incrementare la fluidità e l'armonia del movimento, permettendo al contempo di lavorare sull'allungamento e sulla tonificazione dei muscoli.

Al Nautilus è possibile praticare Pilates secondo il metodo originario con le grandi macchine (Metodo Joseph Pilates), oppure seguire corsi che prevedono sequenze di esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi. (Pilates Mat Work).



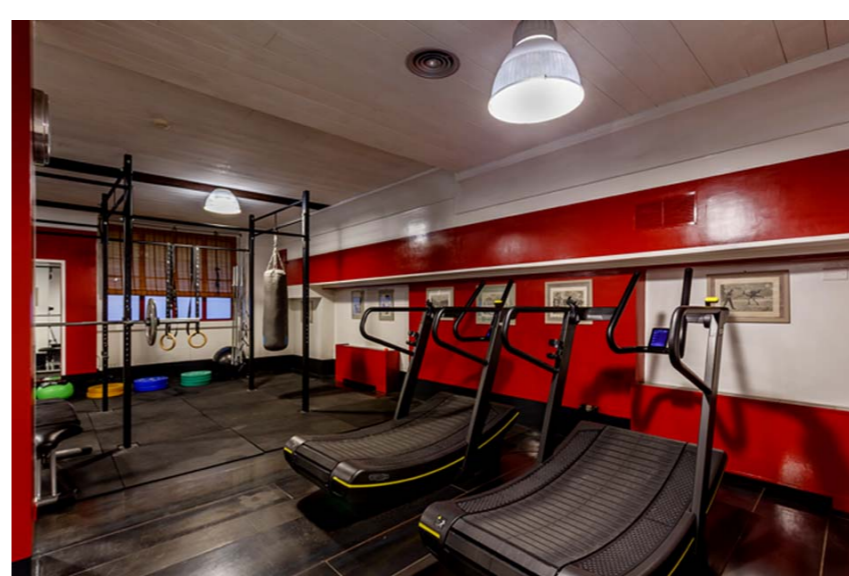
#### ALLENAMENTO FUNZIONALE

L'allenamento funzionale sviluppa un corpo forte e armonico lavorando e concentrandosi sulle catene cinetiche funzionali e sul controllo motorio.



#### ALLENAMENTO METABOLICO

Nell'allenamento metabolico si effettuano esercizi ad alta intensità in modo da indurre l'organismo ad arrivare in prossimità dei suoi limiti di affaticamento. Accelerando così il metabolismo, si riduce massa grassa e si acquista tono muscolare.



### TRATTAMENTI TERAPEUTICI

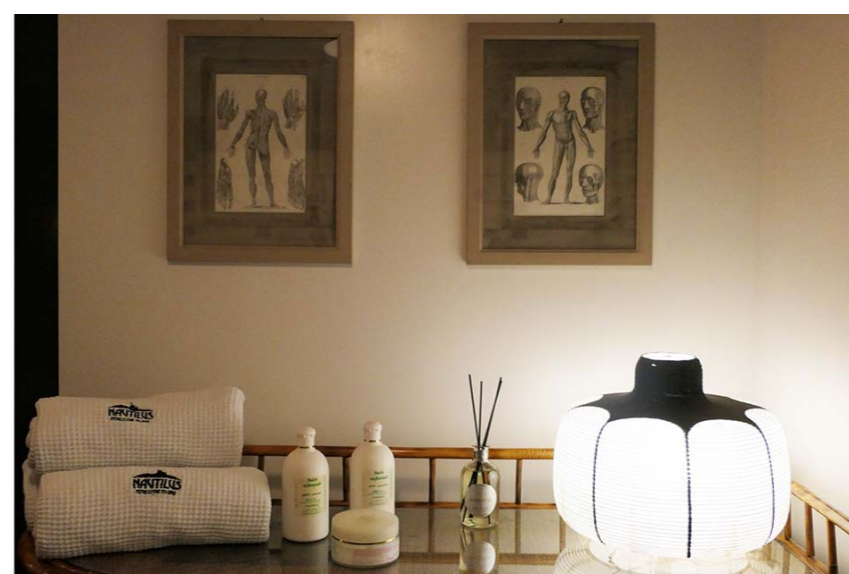
#### OSTEOPATIA

L'osteopatia è una cura non convenzionale basata su di un approccio causale e non sintomatico. Attraverso manipolazioni non invasive può porre rimedio a molteplici disturbi del sistema muscolo-scheletrico. Le disfunzioni vengono inizialmente analizzate per discriminare la pertinenza osteopatica, successivamente viene valutato lo stato del soggetto nei suoi principali distretti corporei e, infine, fornito un piano di trattamento.



#### KINESIOLOGIA

La Kinesiologia applicata è utile per diagnosticare e curare diverse malattie mediante l'analisi della forza e del tono muscolare di un soggetto grazie a un test che coinvolge anche la reattività del sistema nervoso e dello stato degli organi interni, nonché del tono muscolare.



#### SHIATSU

Lo shiatsu è una pratica che ha origine nel VI secolo in Giappone.

I muscoli vengono trattati attraverso la manipolazione del corpo in modo più profondo, arrivando a toccare l'energia del ricevente. Il "tori" (operatore) effettua una pressione sui punti dell'agopuntura e dei meridiani, così facendo stimola il flusso dell'energia, riequilibrandola. Il corpo ne trae profondo giovamento in quanto viene ribilanciato e l'energia vitale riprende a scorrere lenendo i dolori. La vitalità fluisce naturalmente nel corpo che si energizza e abbassa lo stress.



### SPA

#### BAGNO TURCO

Dall'antichità l'insegnamento di prendere cura del proprio corpo e della propria mente. Gli Egizi, i Greci, i Romani ne apprezzavano l'uso rigenerante e rinvigorente: il bagno turco purifica l'organismo attraverso la sudorazione, agisce positivamente sul sistema nervoso, sulla circolazione sanguigna e linfatica.



### TRATTAMENTI DI MASSOTERAPIA

#### SPORTIVO

Massaggio profondo e tonificante delle principali fasce muscolari, permette di ridurre le tensioni e prevenire infortuni. Ideale per stimolare i muscoli in preparazione all'attività fisica o anche per favorire la rimozione dell'acido lattico prodotto durante l'attività sportiva.



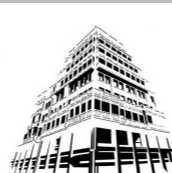
#### DETOX

Massaggio detossinante finalizzato all'eliminazione delle tossine e coadiuvante per la cura della cellulite. Il trattamento agisce sia sugli organi interni sia sulla pelle che riveste un importante ruolo per espulsione delle tossine dal corpo.

#### LINFO

Il massaggio linfo-drenante stimolando la circolazione linfatica favorisce il drenaggio dei fluidi riducendone i ristagni. Indicato per chi soffre di insufficienza venosa,

FOTO DOWNLOAD



L'ARABESQUE milano - nautilus  
Corso di Porta Vittoria, 5  
20122 Milano  
[www.nautilusmi.it](http://www.nautilusmi.it)



Ufficio Stampa: **GoNuts Communication** - Giorgia Bernabò [g.bernabo@gonutscommunication.it](mailto:g.bernabo@gonutscommunication.it)

Inviato con [Unsubscribe](#) | [Disiscriviti](#)