

PILATES

Le Pilates est devenu une activité à part entière, pour toutes et tous, et dans le monde entier.

Basée autour de 6 principes :

Centrage,

Concentration,

Contrôle,

Précision,

Respiration et

Fluidité,

cette pratique allie respiration et renforcement des muscles profonds, essentiellement au sol, sur un tapis, avec ou sans petit matériel (cercle Pilates, Roller, ballons paille, brique de yoga, élastiband ...). Elle vise l'harmonie entre le corps et l'esprit. A la fois "doux" et exigeant, le Pilates nécessite de la précision dans les mouvements, mais aussi le ressenti de ces mouvements. C'est une activité qui permet de se muscler en profondeur, d'améliorer sa posture, de soulager les douleurs du dos, de rééduquer le périnée, et d'avoir une meilleure connaissance de son anatomie.

Le Pilates est idéal pour rester ou retrouver la forme, à tous les âges de la vie. Il permet d'être bien dans son corps et dans sa tête.

Joseph Pilates promettait :

"un corps tout neuf après 30 séances".