

Pilates

Cette méthode de remise en forme globale (qui porte le même nom que son inventeur, Joseph Pilates) renforce les muscles et bien plus encore pour mener vers le bien-être aussi bien physique que mental.

« Un esprit sain dans un corps sain », parole de Pilates ! Cette discipline mélange harmonieusement des exercices de musculation en profondeur, de respiration, de coordination et d'étirements dans un seul but : le bien-être.



Séances de Pilates:

- ✚ Correction de l'alignement du corps par un ensemble d'exercices physiques composé de nouvelles postures tout en gagnant en puissance et en souplesse.
- ✚ Exécution des mouvements fluides et doux qui musclent et étirent les muscles en profondeur, en alternant contractions, étirements musculaires et exercices de respiration.

- ✚ Stimulation des muscles profonds et du système cardio-vasculaire, amélioration de la force, de la souplesse et de la coordination physique. Les muscles sont ainsi renforcés ainsi que les articulations.

A la clé :

Une silhouette remodelée, affinée, tonifiée, une meilleure posture mais aussi une diminution des douleurs musculaires et articulaires.

Chacun peut pratiquer Pilates sans problème tout en progressant à son rythme.

La méthode Pilates est basée sur :

- ✚ La concentration : gestion du corps (muscles et respiration)
- ✚ La précision : développer la sensibilité de l'esprit à l'utilisation des muscles et la façon de les contrôler avec précision.
- ✚ La respiration : coordination entre les mouvements du corps et l'inspiration / expiration.
- ✚ Le contrôle et la précision des mouvements, fluidité des mouvements.

