



HIVER/PRINTEMPS 2024

SAISON 3: 8 JAN - 24 FEV / **SAISON 4:** 11 MARS - 20 AVRIL

SAISON 5: 6 MAI - 8 JUIN / **SAISON 6:** 10 JUIN - 6 JUILLET

Bien-être physique et mental: thématique plus importante dans le travail

La pratique d'une APS en entreprise contribue à gagner de 4,5% à 7,9% de productivité d'après l'étude du Mouvement des Entreprises de France réalisée par Goodwill management dès 2015 et actualisée en juin 2023.

Ateliers ponctuels pour entreprise dans le secteur, contactez-moi. Possible en Visio également.

Le Pilates vous apporte (selon les pratiquant(e)s):

"déconnexion complète, sollicitation de parties oubliées (pieds, mains), gainage, connaissance du corps, respiration, renforcement, aide au sport, reprise de confiance en moi, posture indolore, lâcher prise, confiance, sérénité, tonicité, réalignement du corps, soin de soi, libération, on ressort "grandie", articulations plus mobiles, bonne humeur, énergie..."

"On a l'âge de notre flexibilité. En fait, nous sommes aussi jeune que l'est notre colonne vertébrale. Si à 30 ans elle est immanquablement rigide, vous êtes vieux. Si à 60 elle est complètement flexible, alors vous êtes jeune." - Joseph Pilates



Diaphragm icons created by Vitaly Gorbachev

Le Diaphragme, muscle essentiel pour la posture!

Muscle respiratoire essentiel pour la pratique sportive, la digestion, le périnée, la posture, le bien-être en général. Il ressemble à un dôme (ou parapluie!). Il sépare la poitrine de l'abdomen. Le diaphragme s'attache aux 6 dernières côtes, au sternum et aussi aux premières vertèbres lombaires! A l'inspire, le diaphragme se baisse et s'aplatit légèrement, la cage thoracique augmente de volume. A l'expire le diaphragme remonte et se relâche, les muscles intercostaux se relâchent. Parfois on retient ou bloque un peu notre souffle ou on ne prend pas le temps de respirer et d'autres muscles vont être excessivement utilisés (tels les muscles du rachis, les pectoraux, les muscles des épaules...) et les tensions corporelles vont s'installer.

Durant les cours on visualise le mouvement de notre diaphragme et on encourage le mouvement en respirant (on se rend compte à quel moment on retient son souffle! Il est intéressant de faire le point sur son corps et de solliciter des



Le Pilates: quelques principes de base

Respiration - oxygène, et précision du mouvement. L'expire ou l'inspire contribue à l'efficacité du mouvement particulier et à la posture et bien-être du dos et périnée

Concentration - se centrer sur soi même, les sensations de notre corps avant et après l'activité.

Contrôle - respiration, pratique régulière, concentration pour chaque mouvement

Centre - clé pour la protection de la colonne, la stabilisation, la 'powerhouse', cible les muscles de l'abdomen, des fesses, des hanches.

Fluidité - pratique avec attention, de manière fluide et contrôlée

Précision - alignement, correction, efficacité de petits mouvements précis

Vos avis comptent! Merci!

Voir avis cliquez sur [Google](#)

L'OMS: quelques données

Pour un public adulte, de 18 à 64 ans: 150 à 300 minutes par semaine à une activité d'endurance d'intensité modérée. 2 fois par semaine ou davantage des activités de renforcement musculaire d'intensité modérée ou supérieure. Remplacer la sédentarité par une activité physique quelle qu'en soit l'intensité (y compris légère) est bénéfique pour la santé.

muscles que l'on ne 'voit' pas :) La pratique du Pilates nous permet de prendre conscience de différentes parties de notre corps, certaines plus évidentes que d'autres.

Voir [vidéo](#) pour pratiquer la respiration.

Cours sur tapis: groupe mini de 6 max Cours sur machine: (dans le studio de musique) Reformer, Chair, Barrel Solo/Duo

Les forfaits Saison:

Si vous annulez un cours mini-collectifs sous un délai de 48h ou vous ne pouvez pas vous déplacer, rejoignez votre cours en Visio (autre créneau possible en Visio). Cliquez sur [Termes et Conditions](#). Les cours Saison se réservent pour la **Saison complète** et règlement dès la réservation.

Saison 3: 7 semaines, 105€ (15 euros le cours)

Cours Solo ou Duo: 50 euros

Rose Pilates: cours pour accompagner les femmes touchées par un cancer du sein.

Ateliers et programmes: en développement! Ateliers dos, périnée, pied et golf! Ceux-ci seront programmés en 2024. Votre éducatrice Pilates se forme toujours afin de programmer des programmes adaptés et spécifiques.

SAISON 2024

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h	Mini-collectif Doux	SOLO (réservé)		ROSE PILATES	DUO/SOLO	DUO/SOLO (Réservé)
11h	Mini-Collectifs Dynamique	SOLO/DUO		DUO/SOLO	DUO/SOLO	DUO/SOLO
12h30	SOLO/DUO			Mini-collectif Dynamique		
14h	SOLO/DUO	DUO/SOLO	SOLO/DUO	DUO/SOLO	DUO/SOLO	
15h					DUO/SOLO	
16h						
18h	Ateliers	Mini-collectif Doux	Mini-collectif Doux	Mini-collectif Doux		
19h	Ateliers	Mini-collectif Intermédiaire	Mini-collectif Intermédiaire	Mini-collectif Doux		