

Présentation PILATES

La méthode Pilates est un formidable programme de mouvements progressifs de gymnastique douce. A la fois simple et complexe, adaptée à tous niveaux, elle agit sur le corps et l'esprit. Elle renforce la chaîne musculo-squelettique, corrige les défauts de posture, accroît le tonus musculaire et développe la souplesse en combinant la respiration au mouvement : une bonne façon d'éliminer stress et tensions corporelles.



Présentation YOGA-PILATES

La fusion du Yoga et de la méthode Pilates, en harmonie, constitue un équilibre parfait entre le corps et l'esprit. Le Pilates dynamise, en sollicitant la force centrale et le Yoga est la méthode idéale pour développer la souplesse, la vitalité et la paix intérieure. Ce cours est conçu pour intégrer les bénéfices de chacune de ces techniques.

