

COURS AVEC CELINE MEURICE

PILATES (Adulte)

La méthode Pilates élaborée par Joseph Pilates, il y a plus d'un siècle est un enchaînement d'exercices physiques, doux visant à renforcer les muscles profonds du dos et de la ceinture abdominale, dans le but d'améliorer la vie au quotidien. Les mouvements s'effectuent en harmonie avec la respiration dite latérale thoracique.

A ses débuts, les premiers adeptes à franchir les portes du studio de New York étaient des danseurs. Cela leur permettaient une rééducation accélérée de leurs diverses blessures.

Cette méthode est maintenant répandue dans le monde entier, s'adresse à tous, est accessible à tous les niveaux en s'adaptant aux capacités physiques de chacun.

Les 6 principes du Pilates

- ❖ concentration
- ❖ centre
- ❖ respiration
- ❖ contrôle
- ❖ précision
- ❖ fluidité

Les bienfaits

- ❖ renforcer les muscles profonds (dos /abdominaux)
- ❖ améliorer la mobilité articulaire, la posture
- ❖ améliorer la souplesse, la coordination, l'équilibre
- ❖ affiner la silhouette
- ❖ restituer la vitalité physique
- ❖ stimuler l'esprit, développer la conscience du corps
- ❖ réduire le stress

Danse & Rythme

association loi 1901 – agrément Jeunesse Education Populaire n°333182003015

Affiliation à la Fédération Française de Danse

156 avenue Jean Jaurès 33600 PESSAC – Tél. 05 56 51 82 01

Email : danseetryhme@gmail.com – Site : <http://danseetryhme.portailasso.pessac.fr>  @danseetryhme