

LA METHODE PILATES :

Cette méthode, créée par Joseph Pilates, permet de mobiliser les muscles profonds, afin d'améliorer la posture en allant chercher la force de soi. C'est un travail autant physique que mental. En se basant sur la respiration, cette méthode permet d'acquieser équilibre, maintien, force abdominale et dorsale tout en rééquilibrant le corps en son centre.

Ces cours peuvent être suivis par toutes les populations, comme :

- Tout public
- Femmes enceintes et après l'accouchement (voir Espace Cocooning)
- Convalescence et remise en forme après opération
- Seniors
- Maux de dos
- Adolescents

Les 8 principes fondamentaux de la méthode Pilates sont :

- **La Concentration**, plus connue comme étant la pensée du mouvement. Le côté "mind and body" de cette technique permet d'inhiber toute autre pensée pendant que l'on se concentre sur le mouvement.
- **La Respiration** est très importante dans cette technique, c'est de plus la plus difficile à maîtriser. Elle se fait par les côtes.
- **Le Centrage** est essentiel, il se fait par une contraction continue de la ceinture abdominale et permet de se stabiliser et se centrer.
- **Le Contrôle** permet de gagner en force, en exécutant les mouvements de façon lente en accord avec notre respiration.
- **La Précision** et la régularité de la technique mènent au contrôle du mouvement et à l'exécution exacte de l'exercice.
- **La Fluidité** amène à un enchaînement équilibré et fonctionnel du mouvement, en gardant la même vitesse et la même amplitude.
- **L'Isolation** des différents groupes musculaires permet de mieux connaître son corps.
- **La Régularité** appelle aux répétitions et à la fréquence, qui nous améliorent toujours et nous donnent de bonnes bases.

Pilates Basic :

Si vous n'avez jamais pratiqué la méthode Pilates et pour avoir de bonnes bases, il est indispensable de suivre une série de 3 à 5 cours, afin d'adapter le niveau. Ces cours se planifient sur demande.

Abo. SOLO : 60.-/séance
Abo. DUO : 40.-/séance/personne
Abo. TRIO : 30.-/séance/personne

TARIFS :

Abonnement par sessions : septembre à décembre / janvier à mars / avril à juillet) :

1 séance en groupe : Fr. 20.-
1 séance individuelle ou à 2 : Fr. 80.-

HORAIRES :

- Lundi : 8h30 - 9h30
- Mardi : 14h - 15h
- Mardi : 18h50 - 19h50
- Mercredi : 8h30 - 9h30

Des cours supplémentaires seront mis en place sur demande dès 3 personnes

Pilates Cocooning : Cours pré- et post-natal (travaille le périnée, excellent pour éviter les maux de dos, détend et soulage)

- Vendredi : 13h45 - 14h45

Valérie : Tél. : 078/822.20.59 - info@espacedelfinee.ch