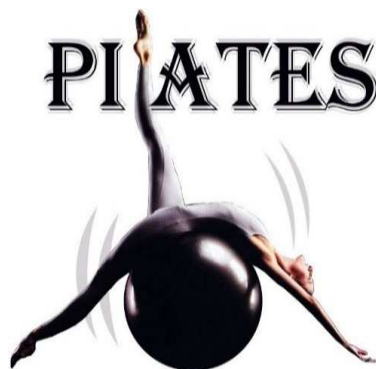


La méthode Pilates, basée sur l'enseignement de Joseph Pilates (son créateur) est une technique « douce » de mise en forme physique et morale. Elle tend à créer une parfaite harmonie entre le corps et l'esprit. Le travail proposé, visant à renforcer les chaînes profondes du corps, tout particulièrement « le centre » : ceinture abdominale, plancher pelvien et muscles profonds de la colonne vertébrale. Par des placements précis, des mouvements lents, une respiration profonde, l'objectif est de ramener le corps dans son alignement idéal.

PI LATES



LUNDI
17H25 À 18H25

MERCREDI
16H25 À 17H25

VENDREDI
18H00 À 19H00

Bienfaits

Pratiqué avec régularité la méthode PILATES permet :

- de corriger et d'améliorer la posture en raffermissant et en tonifiant les muscles en longueur.
- de développer l'équilibre et la coordination.
- de soulager les douleurs chroniques et les déséquilibres musculaires notamment au niveau du dos.
- d'éliminer le stress grâce à la respiration et à la concentration.
- d'améliorer la condition physique : gain de force et de souplesse.

Issu des traditions les plus anciennes Tai Chi, Qi Qong, le yoga de Samara est une technique psycho-corporelle revitalisante et rééquilibrante, véritable méthode de bien-être, de santé et d'harmonisation du corps et du psychisme adaptée aux besoins des hommes et des femmes d'aujourd'hui. Les mouvements pratiqués en musique se font en souplesse et en douceur libérant les tensions et conduisant à une détente profonde, pendant laquelle le physique et le mental se régénèrent.

YOGA



LUNDI
18H30 À 19H30

MERCREDI
17H30 À 18H30

Bienfaits

La pratique du yoga de Samara a pour but de faire circuler harmonieusement l'énergie dans le corps afin de rétablir l'équilibre physique et psychologique. Les séquences successives de mouvements, de postures, d'exercices respiratoires et de concentration vont rééquilibrer les systèmes circulatoire, musculaire, articulaire et nerveux. Il en résulte bien-être, santé, détente, souplesse, calme, joie, équilibre intérieur, confiance en soi et sérénité.

TARIFS
YOGA - PILATES

1 COURS / 15€

6 COURS / 75€

12 COURS / 135€



TARIFS COUPLES
(Par personne)

1 COURS / 15€

6 COURS / 70€

12 COURS / 130€



30 ans d'expérience professionnelle, les cours sont tout public : hommes, femmes, jeunes ou moins jeunes, sportifs ou non.

Différentes séances sont proposées :

- Pilates fondamental : exercices au sol : acquisition de toutes les postures de base.
- Pilates douceur : pratique plus lente et encore plus accompagnée de manière à solliciter les articulations et les muscles avec douceur sans mouvement brusque ni saccadé.
- Pilates intermédiaire : séances avec accessoires pour un travail plus complet : petits et gros ballons, cercles de résistance et Foam Roller : c'est un rouleau de mousse dure qui crée une instabilité pour travailler l'équilibre, le contrôle de la posture et du renforcement musculaire.



BREVET D'ÉTAT D'EXPRESSION GYMNIQUE ET DISCIPLINES ASSOCIÉES
CERTIFICATION DE PILATES MATWORK FONDAMENTAL,
INTERMÉDIAIRE ET AVANCÉ PILATES FEMMES ENCEINTES
CERTIFICATION EN GYM DOUCE MONITORAT EN YOGA DE SAMARA
DIPLOME FÉDÉRAL" PROGRAMME INTÉGRÉ D'ÉQUILIBRE DYNAMIQUE "

Association agréée par le Ministère de la jeunesse et des sports

n° 181/94 créée en 1994. Agrément jeunesse et Sports 96S009

Roselyne DEBONS – ITOIZ

GYM DANSE ÉQUILIBRE

Au cabinet de kinésithérapie
Avenue d'Espagne
Cambo les Bains
(face au Netto)

CONTACT :



06.29.34.59.11



asso.gde@outlook.com



www.ylang-ylang64.com

PILATES



YOGA